Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der VHS Leer e.V.,

freuen Sie sich mit uns auf das, wie wir meinen, vielfältige und abwechslungsreiche Angebot im kommenden Herbst-/Wintersemester. Einzelne Veranstaltungen an dieser Stelle herauszugreifen würde den Rahmen sprengen. Wir haben rund 200 neue und um die 580 altbewährte Angebote im Programm. Besonders hinweisen möchten wir auf den Semesterschwerpunkt „Jungen und Männer", der auf der Seite 5 näher beschrieben wird. Neben den speziellen Veranstaltungen möchten wir mit der Auswahl des Themas auch dazu anregen, mit uns in Kontakt zu treten, um noch stärker die Bedürfnisse der männlichen Bevölkerung in das VHS-Angebot zu integrieren. Einen kleinen Einblick in Männerwelten greift unser Titelbild auf, es spiegelt aber auch den Veränderungsprozess innerhalb der VHS wider: zwei langjährige Fachbereichsleitende treten am 01.11. die Freistellungsphase der Altersteilzeit an: Inge Müller und Eko Ahlers. Dafür treten für diese Positionen an: die langjährige Kollegin Hrund Eysteinsdottir, der Kollege Tammo Lenger und neu Thomas Huhn.

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldungen und Ihre Anregungen sowie über Ihre Teilnahme an den VHS-Veranstaltungen.

Für das gesamte Team der VHS Leer e.V., Ihre

Heike - Maria Pilk

Heike-Maria Pilk

An dieser Stelle möchten wir unsere Wertschätzung für **Frau Pedina** aussprechen. Nach fast 10jähriger Tätigkeit hat sie die VHS verlassen. Wir bedauern, dass sie nicht mehr als **Ihre Ansprechpartnerin** zur Verfügung stehen wird.

Unsere Angebote:

in Leer

Seite	
4	**Leitbild**
5	**Semesterschwerpunktthema: Jungen und Männer**
6	**Kunst / Kultur / Kreativität**
6	Kunst / Kultur
7	Literatur / Schreiben / Zeichnen / Malen
9	Kreatives Gestalten
12	Tanzen
13	Theater / Singen
14	Musik
15	Fotografie / Hobby
17	Jazz live im Speicher
19	VHS-Filmclub
20	**Sprachen**
21	Arabisch / Deutsch
22	Integrationskurse / Einbürgerungstests
22	Integrationskurse / Plattdeutsch
23	Englisch
27	Französisch
28	Italienisch / Japanisch / Niederländisch
29	Polnisch
30	Schwedisch / Spanisch
32	Türkisch
33	**Gebärdensprache / Grundbildung / 2. Bildungsweg**
34	**Archäologie**
35	**Gesellschaft / Politik / Geschichte**
37	**Regionalkunde- / -geschichte / -entwicklung**
38	**Länderkunde**
39	**Länderkunde / Studienfahrten / -reisen**
40	**Ökologie / Umwelt / Natur**
41	**Mühlen und Müller**
42	**Bauen, Wohnen, Finanzieren / Recht und Soziales**
43	**Umgang mit Tieren**
44	**Gesundheit**
45	Massage / Entspannung / Vorträge
46	Entspannung / Yoga
47	Bewegung / Entspannung
49	Gesundheit / Vorträge
50	**Hospiz / Pflege**
51	**Berufliche Fortbildung Gesundheit und Pflege**
52	**Homöopathie**
53	**Sucht**
54	**Lehrgänge für Arbeitslose/ -suchende, Berufsrückkehrerinnen**
55	**Psychologie**
57	**(Früh)kindliche Bildung und Entwicklung**
59	**Esoterik**
61	**EDV / Arbeit / Beruf**
61	**Europäischer Computer Pass**
62	**EDV mit Muße**
63	**EDV Anwendung**
65	**Bildungsurlaub / Kfm. Weiterbildung / Buchführung**
68	**Essen und Trinken**
69	**Wellness**

in den Außenstellen

71	**Bunde**
76	**Hesel**
80	**Jemgum**
82	**Jümme**
86	**Moormerland**
91	**Ostrhauderfehn**
97	**Uplengen**
99	**Rhauderfehn**
105	**Weener**
110	**Westoverledingen**

Das Angebot der Außenstelle Borkum erscheint als gesondertes Programm.

Übersichten

1	**Vorwort, Inhaltsverzeichnis**
2	**Allgemeine Informationen**
3	**Die VHS und ihre Mitarbeiter/innen sowie ihre Außenstellenleiter/innen**
113	**Vorstand / Revisoren**
113	**Anfahrtskizze**
114	**Übersichten: Vorträge, Einzelveranstaltungen und Tagesseminare**
117	**Übersicht Wochenendseminare**
118	**Übersicht Bildungsurlaubsveranstaltungen**
119	**Stichwortverzeichnis**

Allgemeine Geschäftsbedingungen auf der Rückseite der Anmeldeformulare in der Mitte des Programms.

Gesamtlayout: **detepe** werbeagentur, Berthold Schoon

Titelfotos: Herr Michael Wessels, Herr Jürgen Bambrowicz, Frau Heike Schendzielorz, Ostfriesischer Fotokreis

„Bildung nach Maß“

In aller Regel benötigen Firmen oder Institutionen keine Standardkurse, sondern maßgeschneiderte Schulungen zu einem speziellen Themenkomplex oder Problem. Für diese Fälle steht Ihnen unser qualifiziertes Mitarbeiter/innenteam zur Verfügung, das - jeweils mit einem individuellen fachlichen Schwerpunkt - in der Lage ist, Sie bei der konzeptionellen Gestaltung und der Umsetzung von Weiterbildungsprozessen kompetent zu unterstützen.
Seit vielen Jahren wissen zufriedene Kunden neben einem angemessenen Preis-Leistungs-Verhältnis insbesondere folgende Vorteile zu schätzen:

- Detailabstimmung der Inhalte auf betriebliche Bedürfnisse
- zeitliche und terminliche Einbindung in betriebliche Erfordernisse
- kurzfristige Realisierung
- kompetente, flexible Dozenten
- qualifizierte Teilnahmebescheinigungen
- Möglichkeit zum Weiterlernen mit Zertifikat

Sprechen Sie uns an!

In unserem Programm finden Sie an vielen Stellen Angebote für spezielle Zielgruppen. Beachten Sie bitte unser Stichwortverzeichnis am Ende des Programms und suchen Sie unter Senior/innen, Frauen, Männer, Kinder usw..

Freundschaftswerbung lohnt sich

Sie kennen jemanden, die/der noch nie einen Kurs bei der VHS besucht hat?
Wenn Sie diese Person überzeugen, an einem VHS-Kurs (ausgenommen Vorträge) teilzunehmen, belohnen wir Ihr Engagement mit einem VHS-Gutschein über 10 Euro, den Sie in der VHS-Geschäftsstelle erhalten.

FRAUEN UND BERUF

Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf, Beratungsstelle Leer, Tel.: 0491 99902822
(E-Mail: maike.kleimaker@lkleer.de). Ermäßigte Kurse für Frauen, die mindestens ein Jahr ohne sozialversicherte Beschäftigung sind.
Die Koordinierungsstelle wird finanziert aus Mitteln des Landes Niedersachsen, des Europäischen Fond für regionale Entwicklung-EFRE und der Landkreise Aurich und Leer.

Alle mit einem F&B versehene Kurse werden auf Anfrage von der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gefördert.

IWiN (Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen)

Mit dem Programm IWiN fördert das Land Niedersachsen die berufliche Weiterbildung von Beschäftigten in Unternehmen mit bis zu 250 Mitarbeitern. Eine Förderung für Firmeninhaber/innen ist nur bei einer Betriebsgröße von unter 50 Mitarbeitern/innen möglich. Es kann bis zu 90 % der Weiterbildungskosten gefördert werden. Das Fördervolumen pro Unternehmen pro Kalenderjahr wurde ab 1.7.2010 auf 4000,- Euro angehoben.

Ansprechpartner: Adolf Groen, Telefon: 04921 890168
Fax: 04921 89019268, E-Mail: adolf.groen@emden.ihk.de, Internet: www.ihk-emden.de

Informationen für Kursleiter/innen

Der VHS-Vorstand hat in seiner Sitzung beschlossen, dass alle Kursleiter/innen 10 % Ermäßigung auf jeden Kurs der VHS Leer bis zu einer Höhe von maximal 30,00 Euro pro Jahr erhalten.

Nutzen Sie auch weiterhin das Fortbildungsangebot der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung oder anderer Organisationen. Fortbildung ist für uns ein Qualitätsmerkmal.

Am Dienstag **24.08.2010** ,laden wir um 17.00 Uhr zu einer Informationsveranstaltung für alle neuen Kursleiter/innen ein. Inhalt wird sein: Informationen zur VHS, Formalia für einen gelungenen Kursverlauf und allgemeine Fragen. Es sind natürlich auch alle anderen interessierten Kursleiter/innen willkommen. Wir bitten Sie um Rückmeldung bis zum 19.08.2010 an die VHS-Geschäftsstelle. Ort: VHS, Haneburg, Saal I, Haneburgallee 8, Leer

Bildung für Menschen mit Behinderungen

Menschen mit Behinderungen sind uns genauso willkommen wie andere. Wir können eine mobile Hörhilfe für Hörgeschädigte zur Verfügung stellen. Außerdem bemühen wir uns, Rollstuhlfahrer/innen den Zugang zu unseren Veranstaltungen zu ermöglichen. Sprechen Sie uns bitte frühzeitig an.

Zur besseren Erreichbarkeit findet der VHS-Filmclub im Kino-Center ebenerdig statt!

Seminare mit Muße

Für **Senior/innen** und andere, die Fremdsprachen, EDV oder Internet in einem ruhigen Tempo erlernen wollen oder die im Gesundheitssport Gleichgesinnte, Gleichmotivierte und Gleichbewegliche antreffen wollen.

BU = Bildungsurlaub

Grundsätzlich besteht in Niedersachsen ein Anspruch auf fünf Arbeitstage innerhalb eines Kalenderjahres.

bag cert
zugelassen nach AZWV
Zertifikatnr. T 064.001

Seit dem 28.01.08
ist die VHS Leer e. V. im Bereich
berufliche Bildung zusätzlich zertifiziert.

Haben Sie eine Idee für einen neuen Kurs, den Sie gerne besuchen würden, der noch nie in unserem Programm war, für dessen Realisierung Sie vielleicht auch noch weitere Interessierte kennen und/oder eine geeignete Kursleitung?
Dann machen Sie uns einen Vorschlag.
Wir werden diesen Vorschlag ernsthaft prüfen. Wenn der Kurs in eines der nächsten Programme aufgenommen wird und dann mit mindestens 8 Teilnehmenden durchgeführt werden kann, können Sie kostenlos teilnehmen.
Über Ihre Vorschläge freuen wir uns.

Mitfahrservice

Gerne vermitteln wir zwischen Autofahrern und nicht mobilen Kursteilnehmern eine Mitfahrgelegenheit. Wenn Sie ohnehin zu einem Kurs fahren und jemandem helfen möchten, geben Sie bitte bei der Kursanmeldung an, dass Sie eine Mitfahrgelegenheit anbieten.
Umgekehrt sollten Sie sich nicht entmutigen lassen, wenn Sie nicht alleine zum Veranstaltungsort gelangen. Wenn möglich sagen wir Ihnen, wer Sie mitnehmen kann.

VHS-Geschäftsstelle:
Haneburgallee 8 (Haneburg),
26789 Leer
Postfach 2105, 26771 Leer
Öffnungszeiten:
Vormittags: Mo. – Fr. 8.00 – 13.00 Uhr
Nachmittags: Mo., Di. u. Do. 14.00 – 16.30 Uhr
Mi. 14.00 – 16.00 Uhr

Telefon: **0491 92992-0** · Telefax: **0491 92992-10**
E-Mail: **info@vhs-leer.de** · Internet: **www.vhs-leer.de**

Bankverbindung: Sparkasse LeerWittmund **(BLZ 285 500 00)**
IBAN: DE34 2855 0000 0000 8165 87
Konto-Nr.: **816 587,** BIC: BRLADE21LER
Steuernr. 60/204/20101
Register: VR 110029 Amtsgericht Aurich

Heike-Maria Pilk, Soziologin M. A. Volkshochschulleiterin / Fachbereichsleiterin: Außenstellen, Kommunikation, Pädagogik, Firmentraining	Tel. 92992-23 pilk@vhs-leer.de
Inge Müller, Dipl.-Hdln. (bis 31.10.2010) Stellvertretende Leiterin / Fachbereichsleiterin: Arbeit, Beruf, EDV, Ernährung, Pädagogik, Psychologie, Kommunikation, Wellness, Außenstellen	Tel. 92992-29 mueller@vhs-leer.de
Eko Ahlers, Dipl. Ing. (bis 31.10.2010) Fachbereichsleiter: Grundbildung, Schulabschlüsse, 2. Bildungsweg, Politik, Gesellschaft, Umwelt, Technik, Gesundheit	Tel. 92992-28 ahlers@vhs-leer.de
Tammo Lenger, Politologe M.A. Projektmanagement, Fachbereichsleiter: (ab 01.10.2010) Arbeit, Beruf, EDV, Politik, Gesellschaft, Umwelt	Tel. 92992-35 lenger@vhs-leer.de
Thomas Huhn, Dipl. Päd. (ab 01.10.2010) Fachbereichsleiter: Psychologie Gesundheit, Kunst, Kultur, Kreativität	Tel. 92992-28 huhn@vhs-leer.de
Hrund Eysteinsdottir, M. A. DaF Fachbereichsleiterin: Sprachen, Integrationskurse, Grundbildung, 2. Bildungsweg (Sprechzeiten nach tel. Vereinbarung)	Tel. 92992-21 eysteinsdottir@vhs-leer.de
Sebastian Schatz Öffentlichkeitsarbeit und Marketing	Tel. 92992-32 schatz@vhs-leer.de
Doris Freund Projektleiterin Berufliche Bildung (MUT)	Tel. 9769420 freund@vhs-leer.de
Ursula Hempel Projektleiterin Berufliche Bildung (MUT u. Berufsrückkehrerinnen	Tel. 9279394 hempel@vhs-leer.de
Anne Sonntag da Cruz Projektleiterin (ESF-BAMF)	Tel. 9279393 sonntagdacruz@vhs-leer.de

Conrad Wramba, Dipl.-Kfm. Verwaltungsleitung	Tel. 92992-20 wramba@vhs-leer.de
Birgit Janssen Büroleitung, Anmeldung	Tel. 92992-22 janssen@vhs-leer.de
Angelika Beuing Anmeldung, Bescheinigungen Krankenkassen	Tel. 92992-36 beuing@vhs-leer.de
Elke Schönsee Anmeldung, Bildungsurlaub	Tel. 92992-24 schoensee@vhs-leer.de
Carsten Löning Anmeldung	Tel. 92992-25 loening@vhs-leer.de
Johanna Parte Gebührenermäßigung, Hausmeisterabrechnung	Tel. 92992-31 parte@vhs-leer.de
Heinz Schilling Einkauf, Honorarabrechnung, Kreditoren, Raumplanung	Tel. 92992-26 schilling@vhs-leer.de
Klaus Dierkes, Dipl.-Kfm. Buchhaltung	Tel. 92992-27 dierkes@vhs-leer.de
Christina Kloos Integrationskurse, Anmeldung	Tel. 92992-0 kloos@vhs-leer.de
Sabrina Post EDV-Support	Tel. 92992-34 post@vhs-leer.de
Kristina Kleen Auszubildende	Tel. 92992-30 kleen@vhs-leer.de
Ruth Eichmann Auszubildende	Tel. 92992-30 eichmann@vhs-leer.de
Olga Strohschnieder Umschülerin	Tel. 92992-30 strohschnieder@vhs-leer.de

Außenstellen und ihre Leitung:

Borkum:
Ulrich Winkler, Wilhelm-Feldhoff-Straße 58 b, 26757 Borkum, Tel. 04922 923751

Bunde:
Jan-Martin Donker, Kreuzstraße 17, 26831 Bunde, Tel. 04953 7146 (ab 17.00 Uhr), vhs-bunde@ewetel.net

Hesel:
Anita Penning, Postfach 1101, 26832 Hesel, Tel. 04950 937793, vhs-hesel@t-online.de

Jemgum:
Inka Peil, Hofstraße 13 a, 26844 Jemgum, Tel. 04958 910207, Fax 04958 910208, inka.peil@t-online.de

Jümme:
Angelika Becker, Bienenstraße 3, 26847 Detern, Tel. 04957 430, angelika.becker@ewetel.net

Moormerland:
Helene Palm, Lärchenweg 16, 26802 Moormerland, Tel. 04954 6647, helene.palm@ewetel.net

Ostrhauderfehn:
Christiane Bäre-Kleem, Idafehn-Süd 5, 26842 Ostrhauderfehn, Tel. 04952 942971 (18.00 – 20.00 Uhr), Fax 04952 942972, christiane.baere@gmx.de

Uplengen:
Arno Holtz, Seggenstraße 5, 26670 Uplengen, Tel./Fax 04956 912848, vhs-uplengen@ewetel.net

Rhauderfehn:
Johann Janssen, Berend-Ulpts-Straße 2, 26817 Rhauderfehn, Tel. 04952 3892 (AB)

Weener:
Elke Tjardes, Suidbroekstraße 21, 26826 Weener, Tel. 04951 2819, Fax 04951 948184

Westoverledingen:
Waltraud Kurz und Eckhart Kurz, Am Julianenpark 20, 26789 Leer, Tel.: 0491 2048841, wekurz@web.de

Das Leitbild der VHS Leer e.V.

Identität und Auftrag

Die Volkshochschule Leer e. V. ist die öffentliche, nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannte Weiterbildungseinrichtung für die Stadt und den Landkreis Leer.

Sie arbeitet in der Rechtsform des eingetragenen Vereins und verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke.

Sie versteht sich als Dienstleistungseinrichtung für Bildung, Qualifizierung und Kultur und sieht ihre Aufgaben darin, „bei Erwachsenen und Heranwachsenden diejenigen Kenntnisse und Fähigkeiten zu fördern, die notwendig sind, um sich unter den gegenwärtigen und für die Zukunft zu erwartenden Lebensbedingungen in Familie, Beruf und politisch-gesellschaftlichen Bereichen zurechtzufinden.

Dazu bietet die Volkshochschule Hilfen für das Lernen, für die Orientierung und Urteilsbildung und für die Eigentätigkeit."

Ihre Arbeit ist „überparteilich und nicht an eine bestimmte Konfession, Weltanschauung oder soziale Gruppe gebunden." (§2 der Satzung)

Kunden und Kundenorientierung

Die Volkshochschule Leer ist offen für alle Menschen, die sich weiterbilden wollen. Als Kunde ist jeder willkommen, der ihre Leistungen in Anspruch nehmen und an ihren Veranstaltungen teilnehmen möchte.

Kunden in diesem Sinne sind neben Einzelpersonen, die aus dem Bildungs- und Kulturangebot der VHS ihre individuelle Auswahl treffen, auch private und öffentliche Auftraggeber und Kooperationspartner wie Firmen, Vereine und Verwaltungen, für die die Volkshochschule spezielle Weiterbildungsangebote konzipiert und durchführt. Eine Orientierung am regionalen Arbeitsmarkt fließt in die konzeptionellen Überlegungen stets ein.

Bei der Entwicklung ihrer Programmangebote verfolgt die Volkshochschule Leer eine höchstmögliche Kundenorientierung, indem sie

- ihre Veranstaltungsplanungen an den vielfältigen Bildungsbedürfnissen und -interessen der Erwachsenen wie auch an den Wünschen ihrer institutionellen Partner und den gesellschaftlichen Bedarfslagen, die deren Weiterbildungserwartungen bestimmen, ausrichtet;
- flexibel und zügig auf Nachfrage- und Bedarfsänderungen seitens ihres Kundenkreises reagiert;
- Veranstaltungen in räumlicher Hinsicht möglichst kundennah anbietet, d. h. außer in der Stadt Leer auch dezentral in einem flächendeckenden System von Außenstellen im Kreisgebiet;
- ihre Kundinnen und Kunden umfassend, vollständig und differenziert über ihre Bildungsangebote und deren Bedingungen informiert, wobei traditionelle Medien (etwa das zweimal jährlich erscheinende, kostenlos allen Interessenten zur Verfügung gestellte Gesamtprogrammheft) genauso eingesetzt werden wie moderne, z. B. das Internet;
- bei der Gestaltung der Preise für ihre Angebote Marktbezug und Sozialverträglichkeit so zu verbinden sucht, dass ihre Veranstaltungen für einen möglichst großen Kundenkreis erschwinglich bleiben.

Fähigkeiten

Kontinuität und Qualität des umfangreichen VHS Programms wird durch ein kompetent und verlässlich arbeitendes Team von erfahrenen hauptberuflichen Mitarbeiter/innen in den Bereichen Pädagogik und Verwaltung gesichert.

Die VHS ist Zentrum eines weitgespannten Kooperationsfeldes, dessen wichtigste Gruppe, die mehr als 300 qualifizierten Lehrkräfte umfasst, die als nebenberufliche Dozentinnen und Dozenten die Kurse leiten, sowie die Leiterinnen und Leiter der Außenstellen im Kreisgebiet, die engagiert und in genauer Kenntnis der örtlichen Bedingungen und Möglichkeiten die VHS Arbeit in der Fläche ermöglichen.

Hinzu kommen als weitere Kooperationspartner/innen zahlreiche Institutionen, Vereine und Behörden auf lokaler und überlokaler Ebene. Die damit gegebenen vielfältigen Kooperationsstrukturen sind Ausdruck der lebendigen Verwurzelung der Volkshochschule in der Region.

Leistungen

Die Volkshochschule Leer bietet ein breites, inhaltlich differenziertes Veranstaltungsprogramm für die Bereiche der allgemeinen, der beruflichen, der kulturellen, der politischen und der gemeinwohlorientierten Bildung sowie der Gesundheitsbildung.

Den Schwerpunkt bildet das offen ausgeschriebene Programm, d. h. die zahlreichen Kurse, Lehrgänge und Seminare, Arbeits- und Gesprächskreise, Workshops und Projekte, die in einer Vielzahl von Organisationsformen durchgeführt werden – als Abend-, Nachmittags- und Vormittagsveranstaltungen oder kompakt als Tages-, Wochenend- oder Wochenveranstaltungen.

Hinzu kommen Einzelveranstaltungen wie Vorträge, Studienreisen, Ausstellungen, Konzerte und Filmclub-Vorführungen.

Wichtiger Teil der Leistungspalette der Volkshochschule Leer sind darüber hinaus auch maßgeschneiderte Qualifizierungsprogramme und Trainingsmaßnahmen für private und öffentliche Auftraggeber („Bildung auf Bestellung" u. a.) sowie Sonderprogramme für bestimmte soziale und berufliche Zielgruppen.

Jährlich führt die Volkshochschule Leer mehr als 1.000 Veranstaltungen durch.

Die ca. 20.000 Besucher/innen, die dabei zu verzeichnen sind, belegen die hohe Akzeptanz der Volkshochschule bei der Bevölkerung und ihre Bedeutung als größte und vielseitigste Bildungs- und Kultureinrichtung „vor Ort".

Werte und Ziele

Die Volkshochschule Leer tritt ein für Toleranz im sozialen Miteinander, Stärkung der Dialogfähigkeit und Offenheit für neue Erfahrungen.

Indem sie in ihren Veranstaltungen unterschiedlichste Menschen zusammenbringt, kommen diese Wertvorstellungen in der Praxis gemeinsamen Lernens unmittelbar und täglich zum Tragen.

Mit ihren Angeboten bietet sie den Menschen im Prozess des lebenslangen Lernens mannigfaltige Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung und der Verbesserung der individuellen Lebenschancen.

Sie leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Herstellung von Chancengleichheit wie auch zur Steigerung der Lebensqualität in ihrem Arbeitsumfeld.

Dem Gedanken des lebenslangen Lernens verpflichtet, versteht sich die Volkshochschule Leer selbst als „lernende Einrichtung" offen für Anregungen und Impulse, für Kritik und Verbesserungsvorschläge, flexibel auf sich ergebende Veränderungen und Entwicklungen reagierend, bereit neue Aufgaben zu entwickeln und aktuelle Themenstellungen in ihre Programmpalette zu übernehmen.

Entsprechend orientiert sie auch ihre Arbeit an den Erfordernissen eines kontinuierlichen Prozesses der Qualitätsentwicklung und -verbesserung.

Ressourcen

Grundlagen der Arbeit der Volkshochschule sind

- die Kompetenz und das Wissen, das Engagement und die Erfahrung ihrer haupt- und nebenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
- ihre Bürgernähe und ihr damit verbundener hoher Akzeptanz- und Bekanntheitsgrad,
- die Bereitschaft der Kunden, über die Zahlung notwendiger Gebühren zur Mitfinanzierung der VHS - Arbeit beizutragen,
- öffentliche Zuschüsse des Landes und der kommunalen Mitträger (Landkreis, Städte und Gemeinden) sowie Drittmittel institutioneller Auftraggeber und Projektakquise.

Gelungenes Lernen

Im Mittelpunkt der Lernprozesse, die in den Veranstaltungen der Volkshochschule Leer stattfinden, stehen die Teilnehmerinnen und die Teilnehmer als die Lernenden.

Ihre Beurteilung von Qualität und Erfolg, ihre Zufriedenheit mit Verlauf und Ergebnis der Veranstaltung ist wesentlich für die Einschätzung, ob gelungenes Lernen stattgefunden hat.

Die Möglichkeit der Teilnehmenden, den Lernprozess aktiv mitzugestalten, ihre Freude am Lernen im sozialen Umfeld einer Gruppe sowie das faktische Erreichen der angestrebten Lernziele sind dabei wichtige Voraussetzungen für das „Erfolgserlebnis" gelungenen Lernens, für die subjektive Gewissheit, etwas „dazugewonnen" zu haben eine Steigerung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, eine Erweiterung des individuellen Erfahrungs- und Erlebnishorizontes, ein Mehr an persönlicher Lebensqualität.

Aufschlüsse über gelungenes Lernen gewinnt die Volkshochschule Leer auch aus den Evaluationen, den Einschätzungen der Lehrkräfte von Unterrichtsverlauf und Lernerfolg sowie aus der Analyse objektiver Fakten und Zahlen (z.B. erfolgreiche Abschlüsse, bestandene Prüfungen).

Leer, im Juli 2007

Semesterschwerpunkt Jungen und Männer

Der letzte Bildungsbericht vom Statistischen Bundesamt aus dem Jahr 2007 besagt, dass erwachsene Männer und Frauen annähernd gleich häufig an einer Weiterbildung teilgenommen haben. Dabei besuchen Männer tendenziell eher Veranstaltungen in den Bereichen Wirtschaft, Arbeit, Recht, Natur, Technik und Computer – Frauen nutzen dagegen stärker die Bereiche Sprachen, Kultur, Politik, Pädagogik, Sozialkompetenz, Gesundheit und Sport.

In den Volkshochschulen zeigt sich ein anderes Bild: Männer sind bei den meisten unserer Kurse in der Minderheit. Seit 1999 waren im Durchschnitt lediglich 26,4 Prozent unserer Teilnehmenden männlichen Geschlechts. Im Gesundheitsbereich liegt der Männeranteil bei uns sogar deutlich unter 20 Prozent. Für alle deutschen Volkshochschulen erfasst die DIE-Statistik für das Jahr 2008 einen Wert von 25,1 Prozent männlichen Teilnehmern. Die Frage nach den Ursachen beschäftigt uns als Bildungsträger immer wieder. Klar ist lediglich: Es scheint vielfältige Gründe für diese Geschlechterverteilung zu geben.

Warum kommen also nur so wenige Männer zu uns als Volkshochschule? Unseren Statistiken entnehmen wir, dass der Männeranteil in Kursen aus den Bereichen Sprachen, Arbeit und Beruf immerhin bei einem Drittel liegt. Nehmen Männer also eher an Bildungsveranstaltungen teil, wenn sie auch bei der Arbeit davon profitieren? Andererseits stellen wir fest, dass Männer sich für Kurse anmelden, die ihrem Hobby entsprechen – beispielsweise in Seminaren zu Fotografie oder Eisenbahn-Modellbau.

Damit geben wir uns als Bildungsanbieter für alle Bevölkerungsgruppen aber nicht zufrieden. Unser Ziel ist eine Stärkung des Männeranteils bei unseren Veranstaltungen. Deshalb bieten wir in diesem Semester eine Reihe von Veranstaltungen speziell für oder über Jungen und Männer an. Mit der Erziehung und den Bedürfnissen von Jungen beschäftigen sich u.a. die Lehrer/innen-Fortbildung „Noch mehr mit Jungs!“ und der Vortrag „Was Jungen in der Bildung brauchen“. Speziell auf männliche Befindlichkeiten gehen die Seminare „Mann - wohin gehst Du?“ und „7 Visionen für Männer“ ein.

Von der genießerischen Seite des Lebens nähern sich die Kochkurse „Männer kochen ein Candle-Light-Dinner“ sowie „Kochen für Männer: Schnitzel spezial“ dem Themenbereich. Außerdem beugen wir mit „Stilsichere (Geschäfts-) Kleidung für (junge) Männer“ peinlichen Fehlgriffen vor.

Im Gesundheitsbereich finden Sie Angebote, wie beispielsweise „Auch Männer haben einen Beckenboden“ in Detern oder „Fit für den Alltag für Männer über 50“ in Rhauderfehn. Diese und weitere Angebote können Sie im Stichwortverzeichnis unter den Begriffen „Jungen“ bzw. „Männer“ nachschlagen.

Darüber hinaus stellen wir die Frage an die männliche Bevölkerung des Landkreises Leer: Was vermissen Sie in unserem Programm? Welche Veranstaltungen würden Sie gerne besuchen? Schlagen Sie uns Ihre Ideen vor. Und wie immer gilt: Kommt dann Ihr Vorschlag als Kurs zustande, können Sie kostenlos teilnehmen.

1031101

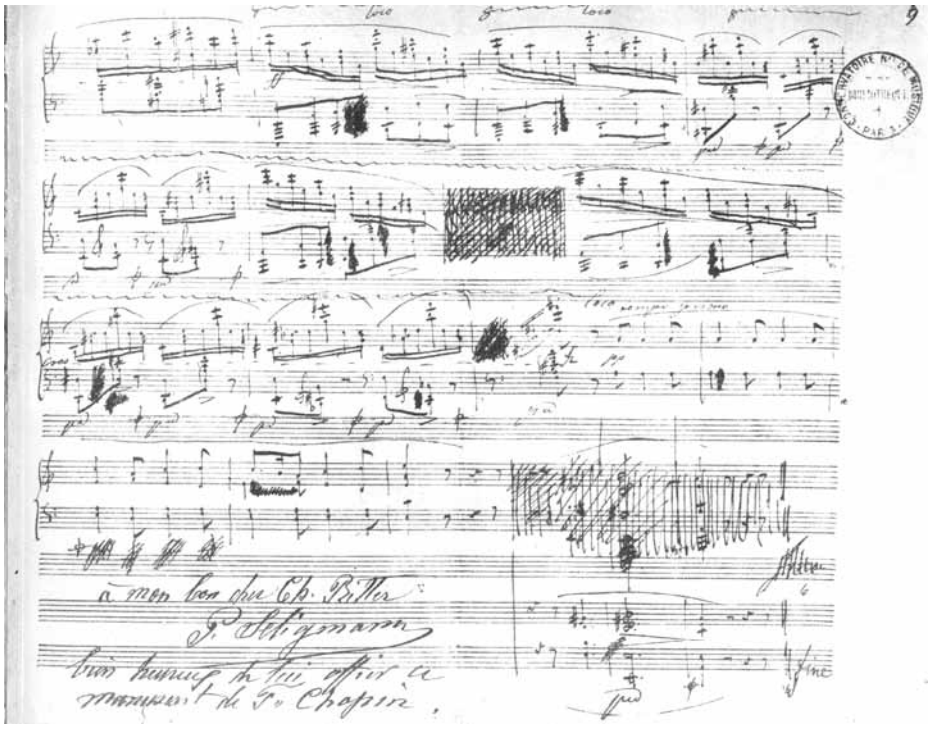
Chopinjahr 2010

Initiiert vom deutsch-polnischen Arbeitskreis ist es uns gelungen, den Pianisten Werner Scholl aus Potsdam für Leer zu gewinnen.

Werner Scholl ist ein ausgewiesener Chopin-Kenner und Liebhaber. Er bietet uns ein Programm an, das auch dessen Freund Robert Schumann berücksichtigt, der ebenfalls 1810 geboren wurde. Sie trafen sich 1835 auf Vermittlung von Mendelssohn-Bartholdy in Leipzig, lernten sich kennen und wurden Freunde. Sie schrieben jeweils für den anderen ein Stück.

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Leer.

Heike-Maria Pilk, Hartmut Haas
Mittwoch, 08.09.2010, 20.00
Leer, Aula Ubbo-Emmius-Gymnasium
10,00 Euro, Vorverkauf in der VHS-Geschäftsstelle



1031105

Expressionismus - in memoriam Erich Heckel

Dia-Vortrag

Der deutsche Expressionismus gehört zu den Phänomenen der Kunstgeschichte, die international gefeiert werden. Die kraftvolle, unmittelbare Umsetzung von Bildmotiven mit reinen, zuweilen grellen Farben war ein Aufbegehren gegen die traditionelle akademische Malweise und glich einer Revolution. Anlässlich der kommenden Ausstellung in der Kunsthalle Emden widmen wir das Vortragsthema in diesem Semester Erich Heckel. Als Architekturstudent an der Technischen Hochschule Dresden gründete Heckel 1905 gemeinsam mit Ernst Ludwig Kirchner, Fritz Beyl und Karl-Schmidt-Rottluff die Künstlergemeinschaft „Brücke". Seine Bilder aus dieser Zeit zeigen reine intensive Farben mit kühnen Farbkontrasten. Es geht um die Erneuerung des Lebens durch die Kunst. Die Begegnung mit Feyningen, Marc und Macke im Jahr 1912 führt Heckel zu einer noch rigoroseren Gestaltung des Lichtes in seinen Landschaften.

Dr. Helmut Eichhorn
Dienstag, 21.09.2010, 19.00
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro

1031106

Die Entwicklung der Schrift

Vortrag

Von den Hieroglyphen, der Keilschrift über das phönizische Alphabet zur lateinischen Schrift musste ein sehr langer Weg zurückgelegt werden. Wo, wann und warum entstand die Schrift? Wie wurde sie zu dem, was uns heute als Schrift vertraut ist? Wie kommt das J in unser Alphabet? Woher kommt das Wort Buchstabe? Seit wann gibt es eine Notenschrift? Und wie ist es mit den Zahlenzeichen? Dieses faszinierende Thema wird mit einer Diaprojektion untermalt.

Ellen Rohlfs
Donnerstag, 28.10.2010, 19.00
Haneburg, Saal II
6,00 Euro

1031112

Klassische Musik im Konzert hören und die Musiker sehen

In dieser Reihe wird das Menü der Konzertsaison 2010 des Vereins junger Kaufleute für die Hörerschaft schmackhaft zubereitet mit Erläuterungen zu Programmen, Komponisten und Interpreten, garniert mit Klangbeispielen und gewürzt mit Anekdoten aus dem lokalen wie internationalen musikalischen Leben. Ob Alte Musik in historischer Aufführungspraxis oder Musik der Barockzeit, der Wiener Klassik, der europäischen Romantik oder der klassischen Moderne, die Saison 2010/2011 hält für jeden Geschmack etwas bereit.

Dabei spielt das Gespräch über aktuelle und frühere Konzerterlebnisse eine ebenso große Rolle wie der Gedankenaustausch über verschiedene Einspielungen ein und desselben Musikstückes. Beim Sprechen über gemeinsam gehörte Musik bildet sich ein Urteilsvermögen heraus, das im Vergleich mit Texten zu den Konzerten, etwa den Programmen oder der später erscheinenden Kritik, noch weiter geübt und geschärft werden kann.

Dienstag, 14.09.2010,(King's Singers/"Gloria")
Dienstag, 23.11.2010,(l'arte del mondo/Kammerphilharmonie Amadé)
Dienstag, 25.01.2011,(Academy of St. Martin in the fields/Kodály Quartett)

Neueinsteiger/innen, aber auch langjährige Konzertbesucher/innen, die ihre Erfahrungen austauschen möchten, sind jederzeit willkommen!

Björn Andresen
Dienstag, 14.09.2010, 19.30 - 21.45, 3 Abende
VHS Blinke 61; Raum 3
20,00 Euro, 9 UStd.

Bei Kursbesuch bietet der Verein Junger Kaufleute in Leer ein besonderes Schnupperabo: Konzertabonnement für die Saison 2010/2011 - 8 Konzerte in Platzkategorie III für 100,00 statt 130,00 Euro oder 4 Konzerte für 50,00 statt 65,00 Euro, Plätze nach Verfügbarkeit.

1031116

Unbekannte Klänge neu entdeckt

Das etwas andere Klassik-Magazin

Freuen Sie sich auf exotische Klänge längst vergangener Musikepochen, aber auch der jüngeren Vergangenheit und der Gegenwart. Musik hat zu allen Zeiten auch zur Auseinandersetzung mit der sozialen, politischen und kulturellen Wirklichkeit geführt. Wir möchten mit dieser Sendung solche Musik vorstellen, die in ihrem historischen Zusammenhang nicht dem allgemeinen Musikgeschmack entsprochen hat, die herausforderte, die Unruhe stiftete und damit Mächtige wie Ohnmächtige provozierte. In jeder Sendung kommt auch ein Musikexperte im Studio zu Wort, stellen wir Produktionen kleinerer Labels vor und verlosen nach einem Quiz eine CD.

Heinz-Wilhelm Schnieders
Jeden 3. Sonntag im Monat um 12.05, davon 2 Termine im Semester mit der VHS Leer.

radio Ostfriesland
Aurich - UKW 94.0 Emden - UKW 87.7 Leer - UKW 103.9

VHS-Magazin

Radio Ostfriesland sendet 14tägig das VHS-Magazin; eine Sendung, die für die VHS Leer von Herrn Carl Ahlrichs zusammengestellt und moderiert wird.

Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat um 13.05 Uhr.

TREFF vhs PUNKT

Literatur/Schreiben

1032102

Lange Nacht der Geschichten

Eine Kooperationsveranstaltung zwischen der Stadtbibliothek und der VHS Leer

Ein mittelalterliches Treiben mit Lesungen, Tanz, Musik und Essen.

Die Autor/innen Helga Glaesener (Aurich), Jutta Oltmanns (Moormerland), Lothar Englert (Aurich) und Jürgen Hopps (Leer) stellen ihre zum Teil neu erschienen historischen Romane vor. Begleitet wird es von der Musikgruppe Daphned und der Tanzgruppe Galliarde. Umrahmt wird der Abend mit der Zurschaustellung alter handwerklicher Künste und einer zeitgemäßen Verpflegung.

Antje Hamer-Hümling, Heike-Maria Pilk
Samstag, 13.11.2010, 19.00 – ca. 23.30 Uhr
Haneburg
12,00 Euro (excl. Verpflegung)

Aufgrund der begrenzten Personenzahl wird um Anmeldung gebeten!

1032110

Autobiographisches Schreiben

Eine Retrospektive für Einsteiger/innen und Weiterschreibende

Sie möchten erzählen? Sie würden gern Ihre Erinnerungen aufschreiben? Sie wollen Ihr bisheriges Leben Revue passieren lassen? Unvergessliche Momente halten wir fest und entwickeln daraus Ihre einzigartige Geschichte. Verschiedene Möglichkeiten des autobiographischen Schreibens werden Ihnen helfen, die passende Ausdrucksweise für sich zu entdecken.

Jana Jürß, Schriftstellerin und Publizistin
Samstag, 11.09.2010, 10.00 - 16.00
Sonntag, 12.09.2010, 10.00 - 16.00
Haneburg, Saal IV
40,00 Euro, 16 UStd.

Mitzubringen sind: eventuell vorhandenes Textmaterial, Papier, Stifte, gern auch Laptop sowie ausreichend Proviant.

1032112

Romanwerkstatt

Wie mache ich aus meiner Idee einen Roman?

Sie haben eine Idee und wollen einen Roman daraus machen? Sie lesen viel und denken manchmal: Das kann ich auch? Figuren wie Miss Marple, Tony Buddenbrook, Harry Potter und wie sie alle heißen, schlummern in uns, mit allen Macken, mit aller Raffinesse. Wir erwecken unseren Helden und beginnen, ihm seine eigene Geschichte zu schreiben.

Jana Jürß, Schriftstellerin und Publizistin
Samstag, 18.09.2010, 10.00 - 16.00
Sonntag, 19.09.2010, 10.00 - 16.00
Haneburg, Saal IV
40,00 Euro, 16 UStd.

Mitzubringen sind: Papier, Stifte, gern auch Laptop sowie ausreichend Proviant.

www.vhs-leer.de

1032114

SchreibZeit

Intensives Schreiben an einem längeren Prosawerk

Sie möchten gern Ihren Roman, Krimi, das Jugendbuch oder die Fantasystory weiter schreiben? Es fehlt Ihnen das passende Umfeld, die notwendige Unterstützung und oftmals die Zeit, sich ausschließlich dem Schreiben zu widmen? All das werden Sie in diesem Intensivkurs haben: Zeit, Hilfestellungen, Textbesprechungen sowie ein offenes professionelles Umfeld.

Jana Jürß, Schriftstellerin und Publizistin
Samstag, 13.11. und Sonntag, 14.11.2010,
10.00 - 16.00
Samstag, 20.11. und Sonntag, 21.11.2010,
10.00 - 16.00
Haneburg, Saal IV
80,00 Euro, 32 UStd.

Mitzubringen sind: das vorhandene Textmaterial sowie eine Projektbeschreibung, Papier, Stifte oder gern auch Laptop und ausreichend Proviant.

Zeichnen/Malen

1133104

Kreative intuitive Malerei

Farben machen Freude, dies soll in diesem Kurs unser Leitspruch sein.

Mit kleinen Entspannungsübungen, die den Alltagsstress vergessen lassen, stimmen wir uns auf ein Spiel mit den Farben ein. Beim intuitiven und kreativen Malen geht es darum, seinem Inneren freien Lauf zu lassen. Ziel ist es, völlig spontan das nach außen auf das Papier zu bringen, was zum Ausdruck gebracht werden will.

In diesem Kurs geht es um den reinen, kreativen Ausdruck, unreglementiert und frei, weniger um die Theorie.

Vor allem Menschen, die das Gefühl haben, nicht malen zu können, finden durch das kreative intuitive Malen ihre schöpferische Kraft wieder.

Hier möchte ich Sie anregen, gemeinsam Freude beim Malen und Zeichnen zu erleben.

Petra Helbig, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Samstag, 18.09.2010, 16.00 - 20.00
Haneburg, Festsaal
12,00 Euro + 10,00 Euro Materialkosten,
5,3 UStd.

Petra Helbig

Ich bin 1963 in Berlin geboren worden und Mutter eines 23 jährigen Sohnes. Lange Jahre habe ich dort als med. techn. Radiologieassistentin gearbeitet. In dieser Zeit begegneten mir viele Menschen, bei denen sich Ihre Sorgen als Krankheiten in Ihrem Körper manifestiert hatten. Die Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie legte ich 2005 ab und erlernte dabei verschieden Entspannungstechniken und widmete mich der kreativen intuitiven Malerei. Malen und Zeichnen hat allein durch seine Vielfalt eine enorme Kraft Freude und Losgelassenheit zu bewirken und dies möchte ich in meinen Kursen an Sie weiter geben.

1133105

Freie Malerei

Wochenendseminar
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

„Die Faszination des Pinsels, der in Farbe getaucht wird, um sie aufzutragen - ich liebe es heute noch und ich liebte es damals". Dieser Satz des englischen Malers David Hockney beschreibt eine Lust an der Malerei, die gerade bei Anfänger/innen und Ungeübten oft schon im Keim erstickt wird. Zu krampfhaftes Bemühen, etwa um Proportionen oder Perspektive, verhindert vielfach kreatives und lustvolles Malen.

Bildthemen wie z. B. „Stürmisches Meer" oder „Gewitterhimmel" können uns helfen, zu einer freieren Malweise zu finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für neue Interessent/innen wie für Teilnehmer/innen vorheriger Kurse.

Theo Haasche, freischaffender Künstler
Samstag, 30.10.2010, 10.00 - 17.00
Sonntag, 31.10.2010, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 4
38,40 Euro, 16 UStd.

Eine Materialliste ist in der VHS erhältlich.

Die Stadt Oldenburg feiert am 18.09.2010 den Tag des offenen Ateliers. Auch Theo Haasche lädt hierzu herzlich ein in sein Atelier Marta, Hackenweg 33, 26127 Oldenburg ein.

1133107

Zeichnen und Aquarellieren

In diesem Kurs werden Grundlagen des Zeichnens vermittelt und das Kolorieren der Zeichnung mit Aquarellfarben geübt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Theo Haasche, freischaffender Künstler
Mittwoch, 08.09.2010, 18.30 - 21.30, 7 Abende
VHS Blinke 61; Raum A
84,00 Euro, 28 UStd.

Zum 1. Abend bitte mitbringen: Weichen Bleistift, Zeichenpapier, Anspitzer und Radiergummi.

1133111

Malrausch für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Wochenendseminar

In diesem Kurs wird der individuelle und spielerische Zugang zum Malen vermittelt, das heißt, durch verschiedene Mischtechniken mit Temperafarben, Spachteln, Schwammtechnik, mit Pinseln und Kreiden erlebt der/die Teilnehmer/in eine eigene Kreativität. Wenn der Arbeitsprozess zum Rausch wird, vergisst man alles um sich, und das Innere kommt nach Außen. Das Ergebnis ist von Leichtigkeit und sehr viel Individualität geprägt.

Es können eine Bildsprache und ein eigener Ausdruck entstehen. Die Fragen zur Komposition, Textur, Licht und Schatten ergeben sich während des Arbeitsprozesses.

Karin Berends-Lüürßen, freischaffende Künstlerin
Freitag, 21.01.2011, 18.30 - 21.30
Samstag, 22.01.2011, 10.00 - 18.00
VHS Blinke 61; Raum 3
35,00 Euro + Materialkosten ca. 10,00 Euro, je nach Verbrauch, 14 UStd.

Material wird von der Dozentin mitgebracht. Bitte Verpflegung für die Pausen mitbringen. Anmeldeschluss 02.01.2011.

TREFF vhs PUNKT

1133112

Aquarellmalerei II

für Fortgeschrittene

Aquarell ist eine besondere Maltechnik. Sie verspricht Leichtigkeit, Stimmung und Ausdruck von Spontanität. Außerdem machen die Leuchtkraft und Transparenz der Farben Lust auf Kennenlernen und Ausprobieren dieser Technik.

Dieser Kurs spricht Teilnehmer/innen an, die im Anfängerkurs erste Grundkenntnisse erworben haben und weitermachen möchten. Er ist aber auch offen für interessierte „Seiteneinsteiger/innen“, die sich auf das gemeinsame Erarbeiten dieser faszinierenden Technik einlassen wollen.

Imke Bruns-Addicks
Dienstag, 14.09.2010, 19.30 - 21.45,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
66,00 Euro, 30 UStd.

Material wird am 1. Abend besprochen.

Theo Haasche, irgendwo II | 2001 Mischtechnik auf Hartfaserplatte

1133113

Aquarellmalerei III

für Fortgeschrittene

Mit diesem Kurs werden Teilnehmer/innen angesprochen, die bereits über fundierte Kenntnisse der Aquarellmalerei verfügen. Wir wollen mit vorgegebenen Themen wie Stillleben und Landschaftsmotiven, aber auch ganz frei von gegenständlichen Vorstellungen arbeiten. Wichtigste Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft, sich auf die Herausforderungen dieser einzigartigen Technik einzulassen.

Imke Bruns-Addicks
Montag, 13.09.2010, 19.30 - 21.45, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
66,00 Euro, 30 UStd.

1133118

Malerei auf Seide Malwochenende

Thema: Blütenrausch

Blütenträume auf Seide gemalt, werden durch gefilzte Strukturen und Flächen so belebt, dass Seidenreliefs entstehen. Ergänzungen durch Perlen, Muscheln und ähnlichen Materialien können zu weiteren Kompositionen führen.

Margot Austermann
Dienstag, 28.09.2010, 19.00 - 21.30
Freitag, 29.10.2010, 16.00 - 19.30
Samstag, 30.10.2010, 10.00 - 16.30
Bootshaus Oldersum
36,00 Euro, 16 UStd.

Vorbereitungsabend am 28.09.2010. Anmeldung bei der Kursleiterin unter Tel. 0491 13562.

Foto: Margot Austermann

1133116

Pastellmalerei

Das Pastell zählt zu den leuchtendsten Farben der Malerei. Es bietet reichhaltige Möglichkeiten des künstlerischen Ausdrucks. In diesem Kurs soll die Farbe mit der Form in Einklang gebracht werden. Alles was rund ist, wie Früchte, Kugeln, Gefäße usw., erhalten durch Farbe und Textur Ausdruck.

Margot Austermann
Montag, 06.09.2010, 19.00 - 21.30, 5 Abende
VHS Blinke 61; Raum 3
43,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 16,7 UStd.

Mitzubringen sind: Pastellkreiden, Pastellstifte, Küchenrollen, Zeichenmappe

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

1133119
Porzellan- und Fliesenmalerei

Der Kurs lädt Anfänger/innen wie Fortgeschrittene herzlich ein.

Die Porzellanmalerei ist eine ganz wunderbare kreative Herausforderung! Überraschend beglückende Bestätigung in Form eines kleinen, anfänglich mit einfachen ornamental oder floral-monochrom oder polichrom bemalten Porzellanteils oder einer Fliese erfährt man schon nach den ersten Lernschritten.

Das auf die Glasur Gemalte ist bis zum Brennen korrigierbar. Außerdem gibt es viele Hilfsmittel und natürlich begleitende Hilfestellung. Geschirr für den eigenen Gebrauch, besondere Schmuckstücke wie Deckelvasen, Wandteller, Mandalas und vieles mehr - gediegene Geschenke - alles mit ganz persönlicher Note und nach eigenem Entwurf gearbeitet - machen einem selbst und anderen Freude.

Imke Bruns-Addicks
Montag, 13.09.2010, 09.30 - 11.45,
8 Vormittage
Haneburg, Keramische Werkstatt
66,00 Euro + zusätzl. anteilige Brennkosten von 5,00 Euro, 24 UStd.

1133123
Kalligraphie

Die „Foundational Hand“ als Fundament
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Über diese Schriftart lernen Sie alle anderen Schriftarten kennen und können sie im täglichen Leben einsetzen.

Die Kunst des Schreibens ist wie eine Landschaft zu malen: Komposition, Farbe und Formgefühl entwickeln ist das Fundament, um die Kreativität, die in jedem/r von uns steckt, herauszufordern. Die einfachen „Zehn Goldenen Regeln“ sind die Basis für das Experiment und die Qualität.

Ungewöhnliche Schreibwerkzeuge und vergessene Materialien werden neu entdeckt und eingesetzt, da wo wir es brauchen. Die Mönche hatten viel Geduld, bringen Sie viel davon mit. Der Rest kommt von selbst.

Diejenigen, die schon vorgebildet sind, bekommen die Gelegenheit in die Kunst der Initialen Malerei oder die Schrift als ein Kunstgemälde mit Materialien aus der Natur zu gestalten einzusteigen.

Frans Epping
Donnerstag, 23.09.2010, 19.30 - 21.30,
6 Abende
Haneburg, Festsaal
40,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 16 UStd.

Material: Lineal, Papier A3 und A4, Filzstift 1255 Edding (Kalligraphie) schwarz und rot, von beiden: 3,5 und 5 mm. Tuschkasten (soweit vorhanden) und Tinten/Plakatfarbe (schwarz / weiß, rot blau, gelb), Schere bzw. Cutter. Federn und Federhalter sind vom Dozenten beziehbar.

1133130
Das Atelier

Ein offenes Atelier mit mehreren künstlerischen Disziplinen unter einem Dach.

Die Druckgraphische Arbeit bildet nach wie vor den Arbeitsschwerpunkt in den Bereichen Hoch- und Tiefdruck. Es werden die traditionellen handwerklichen Vorgehensweisen vermittelt. Darüber hinaus sollen durch Experimente neue Ausdrucksformen gefunden werden. Dem Gedanken des Ateliers liegen Arbeitssituationen zugrunde, die motivieren, den Ausdruck des gedruckten Bildes in die Malerei oder in die dritte Dimension weiter zu verfolgen.

Die Werkstattbedingungen sind dazu in der Oststadt optimal. Es kann gleichzeitig gedruckt, gemalt, mit Gips, Ton und Holz gearbeitet werden.

Um ein tieferes Eintauchen in die künstlerische Arbeit zu ermöglichen, ist dieser Kurs in seiner Laufzeit nicht zeitlich begrenzt. Die Teilnehmer/innen haben eine unbefristete Nutzungsmöglichkeit des Ateliers.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ingo Heintzen, Künstler
Donnerstag, 02.09.2010, 19.15 - 22.15,
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
Leda-Treff (Werkstatt). Evenburgallee/Ecke Osseweg
18,50 Euro monatliche Kursgebühr (auch während der Schulferien),
+ Materialkosten nach Verbrauch, 36 UStd.

Die Veranstaltungen finden ganzjährig (ausgenommen in den Schulferien) statt.

TREFFPUNKT vhs

Kreatives Gestalten

Töpfern und Keramisches Gestalten

Das Arbeiten mit Ton ist eine kreative und entspannende Tätigkeit, bei der man mit wenig Übung sehr schöne Dinge herstellen kann - Kunst- und Gebrauchskeramik, Figuren und Gefäße. Wir glasieren oder bemalen.

Frieda Böttcher, Keramikerin
Haneburg, Keramische Werkstatt
52,80 Euro + anteilige Brennkosten von 5,00 Euro und Materialkosten nach Verbrauch, 24 UStd.

1134107
Kurs I

Montag, 27.09.2010, 19.30 - 21.45, 8 Abende

1134108
Kurs II

Montag, 10.01.2011, 19.30 - 21.45, 8 Abende

Foto: Margot Austermann

Kreatives Gestalten in Metall

Eisen: ein kalter, harter Werkstoff? Nach diesem Kurs wissen Sie es besser! Metall ist auf vielfältige Art formbar. Schweißen, Schmieden, Biegen, ein paar einfache Techniken werden hier vermittelt und ergeben unzählige Möglichkeiten für die eigene Kreativität. Anregungen für eine Gestaltung werden in Hülle und Fülle gegeben, dabei entstehen eigene Ideen, die auch umgesetzt werden können. Die jeweils erforderlichen Techniken werden dabei erlernt.

Gearbeitet wird in einer gut ausgestatteten Metallwerkstatt. Wenn Sie schon immer mal mit dem scheinbar widerborstigen Material kreativ arbeiten wollten, können Sie sich hier versuchen.

Günter Zimmermann, Dipl.-Designer und Metallgestalter
Metallwerkstatt, Jheringsfehn, Schmiedestr. 14
88,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch ca. 15,00 - 30,00 Euro, 17,3 UStd.

1134116
Kurs I

Donnerstag, 16.09.2010, 18.00 - 21.00
Freitag, 17.09.2010, 17.00 - 20.00
Samstag, 18.09.2010, 10.00 - 17.00

1134117
Kurs II

Donnerstag, 28.10.2010, 18.00 - 21.00
Freitag, 29.10.2010, 17.00 - 20.00
Samstag, 30.10.2010, 10.00 - 17.00

1134119
Adventsschmieden

Keine Lust auf Weihnachtsrummel und Einkaufshektik? Hier können Sie dem entfliehen. In gemütlicher Schmiedeatmosphäre werden wir weihnachtliche Dinge aus Metall anfertigen wie beispielsweise Kerzenleuchter, Adventssterne, Baumschmuck usw. - schöne Dinge zum Verschenken oder für einen selbst. Eigene Ideen können natürlich auch umgesetzt werden. Dabei kann nach Herzenslust geschmiedet, geschweißt und gebogen werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Günter Zimmermann, Dipl.-Designer und Metallgestalter
Donnerstag, 02.12.2010, 18.00 - 21.00
Freitag, 03.12.2010, 17.00 - 20.00
Samstag, 04.12.2010, 10.00 - 17.00
Metallwerkstatt, Jheringsfehn, Schmiedestr. 14
88,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch ca. 15,00 - 30,00 Euro., 17,3 UStd.

Goldschmiedearbeiten

für Anfänger/innen

Eine vage Idee, der Hauch einer Ahnung, hervorgerufen durch die Form eines Baumes oder einer Wolke, die Farben einer Muschel am Strand oder auch geboren aus dem Nichts: „Das als Anhänger oder Ohrstecker wäre absolut genial!“ Es ist an der Zeit, diese Idee Realität werden zu lassen.

In diesem Wochenendkurs erlernen Sie die Grundlagen der handwerklichen Schmuckherstellung.

Mit Hilfe der Techniken Sägen, Feilen, Löten, Bohren, Glühen, Biegen und Polieren lassen Sie Ihre Ideen Gestalt annehmen und erstellen einzigartige Schmuckstücke. Durch den Einsatz unterschiedlichster Materialien wie Messing-, Kupfer- oder Goldblech, Glasstücke, Knöpfe, Steine, Knochen oder Kunststoffe werden Farbpunkte gesetzt oder die Stücke durch verschiedene Oberflächentexturen strukturiert. Wenn Sie haben, bringen Sie Sachen mit, die Sie integrieren möchten. Zusammen sehen wir, ob und wie wir Ihre Vorstellungen umsetzen.

Werkzeug und Grundmaterial bringe ich mit, Sie die Ideen und Lust auf ein angenehmes, handwerklich ausgefülltes Wochenende.

Material wird nach Verbrauch abgerechnet, die Werkzeugnutzung mit 7,00 Euro pro Person berechnet.

Wie immer soll der Spaß an der handwerklichen Arbeit und dem Thema Schmuck im Vordergrund des Seminares stehen.

Matthias Sander
Leda-Treff, Evenburgallee/Ecke Osseweg, Atelier
70,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
32 UStd.

Maximal 8 Teilnehmer/innen

1134125
Kurs I

Samstag, 18.09.2010, 09.00 - 16.00
Sonntag, 19.09.2010, 09.30 - 15.00

1134126
Kurs II

Samstag, 13.11.2010, 09.00 - 16.00
Sonntag, 14.11.2010, 09.30 - 15.00

1134127
Kurs III

Samstag, 15.01.2011, 09.00 - 16.00
Sonntag, 16.01.2011, 09.30 - 15.00

Foto: Matthias Sander

1134128
Sandsteinbildhauerei

Steine sind schwer und dicht. Sie haben scharfe Kanten, bruchrauhe Stellen und häufig eine inspirierende Farbigkeit. Mit entsprechender Hilfestellung und Anleitung werden Sie Ihren Stein näher kennen lernen. Der Form des Steins mit feinfühlig tastender Hand folgend, werden Sie Ihre eigene Form und Ihren eigenen Rhythmus beim Schlagen in Stein finden. Dabei erlernen Sie bildhauerische Techniken und können den experimentellen Umgang mit Stein und Handwerkszeug erproben. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Birke Eng
Freitag, 01.10.2010, 16.30 - 20.00
Samstag, 02.10.2010, 13.00 - 20.00
Sonntag, 03.10.2010, 09.00 - 14.30
Ihrhove, Köhlerhütte
70,00 Euro + ca. 20,00 Euro pro Stein (Bentheimer Sandstein), 20 UStd.

Bitte mitbringen: Staubmaske, Schutzbrille, Handschuhe, Eimer und einen Handfeger. Maximal 10 Teilnehmer/innen

Birke Eng

1134130
Speckstein

Samtig und steinhart oder zum Anfassen schön

Dieses Wochenendseminar soll den Teilnehmer/innen die Möglichkeit bieten, unter Anleitung handwerkliches Geschick und Kreativität am Speckstein zu erlernen. Dass Speckstein wegen seiner guten Wärmeeigenschaften Verwendung beim Kaminofenbau findet, ist vielen bekannt. Doch die Wenigsten wissen, dass sich Speckstein hervorragend für - HOT STONE Massagen eignet. Neben der Fertigung von Skulpturen soll es für Interessent/innen auch die Möglichkeit geben, ein ca. 10teiliges, eigenes Massageset aus Speckstein anzufertigen. Für das Arbeiten am Speckstein ist robuste Kleidung erforderlich.

Ursula Pleis
Freitag, 10.09.2010, 16.00 - 21.00
Samstag, 11.09.2010, 13.00 - 21.00
Sonntag, 12.09.2010, 09.00 - 13.00
Leer, Bingumgaste, Auf der Warf 7
95,00 Euro + ca. 6,00 Euro Materialkosten für Verbrauchsmaterial plus Kosten für den Speckstein, 20 UStd.

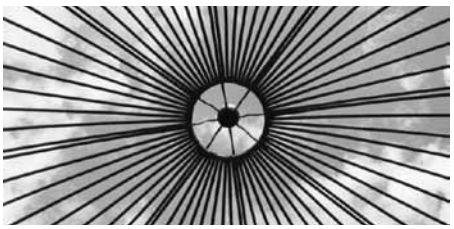
Bitte vermerken Sie bei der Anmeldung, ob Sie ein HOT STONE Set anfertigen möchten.

1134132
VHS-Webgruppe „Die Weber“ Webwochenende

Bei einem Wochenendkurs sollen Webarbeiten entstehen, welche dann durch Walken verfilzt werden. Die Arbeiten werden dann zu Taschen, Handtaschen, Capes, Handstulpen oder Raumtextilien verarbeitet.

Margot Austermann
Donnerstag, 19.08.2010, 19.00 - 21.30
Freitag, 03.09.2010, 16.00 - 20.00
Samstag, 04.09.2010, 10.00 - 17.00
Webgemeinschaft in privaten Räumlichkeiten
40,00 Euro, 16,3 UStd.

**Vorbereitungsabend am 19.08.2010.
Anmeldung bei der Kursleiterin unter
Tel.: 0491 13562.**



Quelle: Moka Efti

Spinnen am Spinnrad

Altes Handwerk - neu entdeckt

Spinnen liegt wieder im Trend. Bunt gefärbte Kardenbänder oder Vliese aus Wolle, Seide, Bambus, Alpaka und vielen anderen Fasern regen die Phantasie und Kreativität an und machen Lust, auf alten Handwerkspfaden neue Möglichkeiten zu finden.

Handgesponnene Fasern können zum Stricken, Häkeln, Weben oder Filzen aus Strick eingesetzt werden. Sie können in Naturtönen belassen oder mit Pflanzen oder Textilfarben eingefärbt werden. Den Verwendungsmöglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt.

An Ihrem Kurstag werden Sie nach einer kurzen theoretischen Einführung genügend Möglichkeit bekommen, sich am Spinnrad oder an der Handspindel zu versuchen und die Grundfertigkeiten zu üben.

Materialkosten i. H. v. 2,50 Euro entrichten Sie bitte an die Kursleiterin.

Claudia Rath

1134139
Kurs I

Eintägiger Schnupperkurs für Anfänger/innen

Samstag, 18.09.2010, 10.30 - 17.30
Haneburg, Foyer
25,00 Euro, 8,7 UStd.

Anmeldeschluss: 03.09.2010

1134140
Kurs II

Schnupperkurs an zwei Tagen für Anfänger/innen

Freitag, 12.11.2010, 17.30 - 20.30
Samstag, 13.11.2010, 08.30 - 12.30
VHS Blinke 61; Raum B
27,00 Euro, 9,3 UStd.

Anmeldeschluss: 22.10.2010

1134142

Häkeln - eine fast vergessene Kunst

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Man kann nicht nur Topflappen häkeln - entdecken Sie in diesem Kurs die Vielfalt des Häkelns. Pullover, Jacken, Westen und Shirts sind nur einige tolle Möglichkeiten, die Sie in diesem Kurs lernen können. Häkeln ist eine leicht erlernbare Technik.

Michael Bauermann
Donnerstag, 30.09., 04.11., 18.11.
und 02.12.2010,
jeweils 19.30 - 21.45
VHS Blinke 61; Raum B
32,00 Euro, 12 UStd.

Sie benötigen für den ersten Kursabend Garn und eine passende Häkelnadel.

Die Kunst des Sockenstrickens

In selbst gestrickten Socken hat man nicht nur im Winter angenehm warme Füße und ein gutes Lebensgefühl. Selbstgestrickt sind sie ein ideales Geschenk und man kann große Freude damit bereiten. In diesem Kurs sollen Anfänger/innen sowie Fortgeschrittene in das Sockenstricken eingeführt werden. Dabei werden die einzelnen Arbeitsschritte erläutert und demonstriert.

Michael Bauermann
VHS Blinke 61; Raum B
32,00 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: 2 x 50 g Sockenwolle mit Schurwollanteil, 5 Stricknadeln Nr. 2,5

1134144

Kurs I

Dienstag, 21.09.2010, 19.30 - 21.45, 4 Abende

1134145

Kurs II

Dienstag, 09.11.2010, 19.30 - 21.45, 4 Abende

1134146

Pullover stricken - die neue Maschenlust

Selbstgestricktes ist momentan wieder sehr angesagt. Die heutigen Schnitte und Formen sind relativ einfach, und es gibt eine große vielfältige Auswahl an Wolle und an Farben in sehr guter Qualität. Nach dem Erlernen der Grundtechniken können modische aktuelle Schnitte selbst gestrickt werden- die Erfolge sind schnell sichtbar. Und es macht einfach ganz viel Spaß. Am ersten Abend bekommen Sie eine umfassende Einführung und haben Gelegenheit, ein großes Wollsortiment kennenzulernen. Für diejenigen, die keine Stricknadeln zuhause haben, bringt der Dozent genügend Material zum Ausprobieren mit.

Michael Bauermann
Donnerstag, 23.09.2010, 19.30 - 21.45,
4 Abende, 14tägig
VHS Blinke 61; Raum A
32,00 Euro, 12 UStd.

Floristisches zur Herbst- und Weihnachtszeit

In diesem Kurs möchten wir den schönen und farbenfrohen Herbst floristisch erleben. Wir erarbeiten uns z.B. Früchtekränze, Kürbisgestecke und andere schöne herbstliche Dekorationen. Nach dieser tollen Zeit geht es weiter in die Weihnachtszeit. Mit selbst hergestellten Kränzen, Gestecken und Sträußen erleben wir hoffentlich eine schöne und besinnliche Adventzeit.

Claudia Schmidt, Floristin
Haneburg, Keramische Werkstatt
26,40 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
12 UStd.

Material wird von der Dozentin mitgebracht; Bitte mitbringen, falls vorhanden: Rosenschere, Klebepistole und Haushaltsmesser.

1134158

Kurs I

Dienstag, 07.09.2010, 19.00 - 21.15
Dienstag, 05.10.2010, 19.00 - 21.15
Dienstag, 16.11.2010, 19.00 - 21.15
Dienstag, 23.11.2010, 19.00 - 21.15

Anmeldeschluss: 03.09.2010

1134160

Kurs II

Donnerstag, 09.09.2010, 19.00 - 21.15
Donnerstag, 07.10.2010, 19.00 - 21.15
Donnerstag, 18.11.2010, 19.00 - 21.15
Donnerstag, 25.11.2010, 19.00 - 21.15

Anmeldeschluss: 03.09.2010

TREFF vhs PUNKT

1134166

Ikebana für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Für Anfänger/innen, die noch kein Ikebana gestaltet haben. Auch Fortgeschrittene können teilnehmen.

Die Deutsche Ikebana-Schule in Bad Zwischenahn umspannt einen großen Raum in der japanischen Ikebanageschichte, von Formen aus alter Zeit bis zu abstrakten Formen der Gegenwart. Sie erlernen traditionelles Shôka der Ikenobô-Akademie, Landschaften der Ohara-Schule und Freie Formen der Deutschen Ikebana-Schule, die mit den klassischen Formen in Übereinstimmung stehen. Es gibt für das Ikebana keine nationalen Grenzen mehr.

Freuen Sie sich, diese Kunst erlernen zu dürfen oder fortzuführen.

Bringen Sie bitte eine runde oder ovale Schale mit, dazu Zweige und Blumen.

Hildegard Hoka Wittig, Ikebana-Meisterin der Ohara-Schule Tokyo und Kobe
Montag, 06.09.2010, 15.00 - 16.30,
10 Nachmittage
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
56,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
20 UStd.

1134168

Ikebana Wochenendseminar

mit der Altmeisterin im Ikebana Hildegard Hôka Wittig

Hildegard Hôka Wittig führt ihren japanischen Blumenweg (japan. kadô) in Leer weiter fort. Veranschaulicht durch Zeichnungen von Hôka-sensei („Meisterin Hôka") fließen klassische, moderne und zeitgenössische Blumenanordnungen aus Japan in den Unterricht ein. Einen Höhepunkt bilden die nach ihrem über 20jährigen Japanaufenthalt gereiften Eigenkompositionen, die uns das Leben des Menschen in Japan vor Augen führen. Erst am Eröffnungstag wird das Thema dieses Wochenendseminars den Schüler/innen bekanntgegeben.

Teilnehmen können Anfänger/innen, Fortgeschrittene, Ikebana-Lehrer/innen oder -Meister/innen. Bitte bringen Sie eine runde oder ovale Schale mit, Kenzan, 10 Zweige, 7-10 Frühlingsblumen von einer Art und 10 Blumen der Jahreszeit.

Hildegard Hoka Wittig, Ikebana-Meisterin der Ohara-Schule Tokyo und Kobe
Samstag, 30.10.2010, 10.00 - 15.00
Sonntag, 31.10.2010, 10.00 - 16.00
Haneburg, Saal II
56,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
12 UStd.

1134170

Leuchtender Herbst

Der Herbst zeigt sich von seiner üppigsten Seite. Eine tolle Zeit, es sich im Haus gemütlich zu machen und zu basteln. Eine leuchtende Kürbisparade aus Strohseide macht dabei den Anfang. Aus den anfallenden Resten gestalten wir uns noch ein Kränzchen fürs Fenster. Am zweiten Abend basteln wir uns eine Tasche aus einer Fußmatte, die herbstlich gefüllt zum Blickfang vor der Tür wird.

Heidi Tempel
Montag, 20.09.2010, 19.00 - 21.30, 2 Abende
VHS Blinke 61; Raum A
18,00 Euro + ca. 6,50 Euro Materialkosten.,
6,7 UStd.

Bitte mitbringen: je einen Bogen Strohseide in dunkel und hellorange, Paketschnur, Heißklebepistole mit Munition, Lichterkette, Kaffeetasse für die Pause.
An-/Abmeldeschluss 15.09.2010

1134172

Kreativ in die Vorweihnachtszeit

Haben Sie Lust, ihre Lieben in der Adventszeit zu überraschen? Wie wäre es mit einem witzigen Elch aus Stoff und einer Blechdose, der auch ohne Säckchen eine gute Figur macht! Am zweiten Abend bauen wir uns aus Reisig und Tannengrün einen Blickfang vor der Tür, der jeden Gast auf Weihnachten einstimmt.

Heidi Tempel
Montag, 08.11.2010, 19.00 - 21.30, 2 Abende
VHS Blinke 61; Raum A
18,00 Euro + ca. 6,50 Euro Materialkosten,
6,7 UStd.

Bitte mitbringen: kleiner Malerpinsel, Schere, Heißklebepistole mit Munition, Kaffetasse für die Pause. Für den zweiten Abend: Tannengrün, einen pfahldicken geraden Ast.
An-/Abmeldeschluss 03.11.2010

1134173
Adventsabend

Haben Sie Lust, sich in der hektischen Adventszeit ein bisschen Ruhe zu gönnen und einfach mal für sich etwas zu gestalten? Ich habe für Sie Ideen im aktuellen skandinavischen Tildastil vorbereitet. Kleine Geschenke oder Tischdekorationen, die die Adventszeit ein klein bisschen schöner machen. Nehmen Sie sich Zeit, bei einer gemütlichen Tasse Tee kreativ zu werden!

Heidi Tempel
Montag, 29.11.2010, 19.00 - 21.30
VHS Blinke 61; Raum A
9,00 Euro + ca. 3,50 Euro Materialkosten,
3,3 UStd.

Bitte mitbringen: Schere, Stifte, Lineal, 9er Blumentopf, Teegeschirr für die Pause.

An-/Abmeldeschluss 24.11.2010

Tanzen

1135020
Lateinamerikanischer Tanzkurs für Frauen

für Anfängerinnen

Der Kurs beinhaltet das Erlernen von Salsa, Merenque, Mambo, Cha Cha Cha usw.

Die kubanische Tänzerin Yamila veranstaltet einen Kurs für Frauen. Besonders der Spaß und das Einfühlungsvermögen sollen im Vordergrund stehen. Yamila versteht es, Anfängerinnen und Unentschlossene behutsam in den Bereich der lateinamerikanischen Tänze einzuführen.

Das Rhythmusgefühl soll erlernt werden, um Sicherheit und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit von Workshops, um das Erlernte zu vertiefen.

Yamila Torres Escobar
Dienstag, 07.09.2010, 20.00 - 21.00,
10 Abende
Turnhalle des TGG, Hasenpfad
(ab Hajo-Unken-Str.)
40,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte Turnschuhe für den Hallenboden mitbringen!

1135022
Afrikanischer Tanz

Workshop am Wochenende mit Richard Nawezi

In Kongo-Kinshasa heißt Tanzen vor allem kommunizieren, sich treffen und reden aus der Tiefe des eigenen Seins. Tanz ist Harmonie des Menschen mit dem Menschen, Harmonie des Menschen mit der Natur. Der afrikanische Tanz lädt ein, die Erlebnisse des Tages bewusst mit Körperausdruck zu füllen. Der afrikanische Tanz ist Leben mit all seinen Gefühlen.
In diesem Workshop wird zunächst die Basis des afrikanischen Tanzes, die verschiedenen Körperbewegungen, Bewegungstechniken und Bewegungsmuster vermittelt.
Die Bedeutung der einzelnen Figuren wird jeweils erläutert. Dieser Workshop wendet sich an Tänzer/innen und all diejenigen, die

- afrikanische Tänze und
- neue Bewegungsformen kennen lernen sowie
- ihr Rhythmusgefühl stärken wollen.

Richard Nawezi
Samstag, 13.11.2010, 14.30 - 17.30
Sonntag, 14.11.2010, 10.00 - 13.00
Ort wird noch bekanntgegeben
56,00 Euro, 8 UStd.

Anmeldeschluss: 29.10.2010

Kubanische Salsa

Merengue, Salsa, Bachata, Son und andere karibische Rhythmen werden wir in diesem Kurs tanzen lernen.

Der Kurs ist für alle, die Spaß an Tanz, Bewegung und lateinamerikanischer Musik haben und die mit uns das Feuer der Karibik erleben wollen - egal, ob männlich oder weiblich.

Ernesto Castellano Fay, Berufstänzer u. Choreograph/Ronald Schuch
Fitnessstudio, Unter den Eichen 1b /
Papenburger Str.
82,50 Euro, 13,3 UStd.

1135026
Kurs I

Anfänger/innenkurs

Freitag, 10.09.2010, 19.00 - 20.00, 10 Abende

1135027
Kurs II

Fortgeschrittenenkurs

Freitag, 10.09.2010, 20.00 - 21.00, 10 Abende

1135030
Orientalischer Bauchtanz

für Anfängerinnen

An einem Samstag in die Bewegungen des Orientalischen Tanzes hinein schnuppern.

Brigitte Bohlken
Samstag, 11.09.2010, 15.00 - 17.00
Leer, Hohe Loga 33
10,00 Euro

Bitte mitbringen: Tuch für die Hüfte, Socken oder Tanzschläppchen mit Ledersohle, bequeme Kleidung o. Sportkleidung und eine Isomatte, wenn vorhanden.

Orientalischer Bauchtanz

Die weiblichen weichen und akzentuierten Bewegungen des Orientalischen (Bauch-) Tanzes weisen den Weg zurück zu einer natürlichen Einstellung gegenüber unserem, heutzutage in gewisser Weise wenig respektierten und verstandenen, eigenen Körper.

Wir bekommen die Chance, ihn neu und anders wahrzunehmen und entdecken auf diesem Weg auch unsere Feminität wieder. Auch der gesundheitliche Aspekt des Tanzes, z. B. das Korrigieren bei Fehlhaltungen, spielt im Unterricht eine wichtige Rolle.

Alle Frauen, egal welchen Alters oder welcher Körperstruktur, können diesen Tanz erlernen.

Brigitte Bohlken
Leer, Hohe Loga 33

Bitte bequeme Kleidung, Isomatte und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

1135032
für Anfängerinnen

Donnerstag, 16.09.2010, 18.30 - 20.00, 6 Abende
42,00 Euro, 12 UStd.

1135034
weiterführender Kurs für Fortgeschrittene

Donnerstag, 11.11.2010, 18.30 - 20.00, 5 Abende
35,00 Euro, 10 UStd.

Theater

1135114
Weiterbildung Darstellendes Spiel

Diese Fortbildung beinhaltet das Basiswissen, das eine prozessorientierte Theaterarbeit mit Kindern und Jugendlichen ermöglicht. In der Grundlagenarbeit werden geeignete spiel- und theaterpädagogische Übungen und Varianten eingesetzt, die methodisch auf den Prozess einer Inszenierungsarbeit abzielen und letztlich das Verständnis von Bühnenpräsenz trainieren.

Diese Fortbildung richtet sich an:

Lehrer/innen, die eine kontinuierliche Theaterarbeit anbieten möchten, Sozialpädagogen/innen, Erzieher/innen und andere Interessierte.

Den Teilnehmer/innen wird nach der Fortbildung ein detailliertes Zertifikat mit den Fortbildungsinhalten ausgestellt. Den Teilnehmer/innen, die eine Lehrbefähigung für Darstellendes Spiel benötigen, wird ein anerkanntes Zertifikat vom Niedersächsischen Landesamt für Lehrerbildung und Schulentwicklung (NiLS) bestätigt.

Gertrud Auge/Dr. Norbert Knitsch, Diplom Sozialpädagoge, Theaterpädagoge, Schauspieler/Helga Freudenthal/Theaterpädagog. Arb.-Gem. e.V.

Eine neue Fortbildung beginnt am Wochenende 22./23.10.2010 und setzt sich als einjährige Fortbildung bis Oktober 2011 fort. Bei Interesse an der Teilnahme lassen Sie sich bitte ein Sonder-Anmeldeformular zusenden.

Infotermin: 15.09.2010, 19.00, Haneburg, Festsaal

Haneburg, Festsaal
1500,00 Euro, 250 UStd.

1135115
Coming from the shadows

Interkulturelles Theaterprojekt

Mit Methoden des Forumtheaters spiegeln Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund die Erfahrungen und Biografien von Migrant/innen wider.

Dr. Norbert Knitsch, Diplom Sozialpädagoge, Theaterpädagoge, Schauspieler
Mittwoch, 01.09.2010, 09.30 - 11.00,
20 Vormittage
Auch in den Ferien
Mehrgenerationenhaus, Hoheellernweg 7, Leer
Entgeltfrei, 40 UStd.

1135116
Der erste Schritt auf eine Bühne

**Phantasie, Konzentration, Imagination.
Zwei Wochenenden**

Auf einer Bühne stehen. In eine Rolle schlüpfen. Für viele Menschen ist das ein Traum, ein scheinbar nicht erreichbares Ziel. Was benötigt man, um einen anderen Menschen zu verkörpern, ein Theaterbild zu schaffen, ein Publikum zu faszinieren?

Phantasie, Konzentration, Imagination. Diese drei Begriffe umschreiben die wesentlichen Voraussetzungen für eine beeindruckende Bühnenpräsenz. Erst das ganz bei sich sein, das sich vollkommen auf etwas konzentrieren, das Imaginieren einer Situation, macht den Einstieg in eine andere Rolle möglich.

Mit zahlreichen Übungen vermittelt der Workshop einen Einblick in das Handwerkszeug des Schauspielers. Im Laufe des Wochenendes machen die Spieler den ersten Schritt auf eine Bühne und erleben sich selbst als Bühnenfigur.

Birgitta Heller ist Schauspielerin und Regisseurin, sie leitete jahrelang die Theatergruppe des Zollhauses in Leer und war an mehreren großen Bühnen tätig. Ziel ist es, Laien und Amateuren einen professionellen Einstieg in die Arbeit auf der Bühne zu vermitteln. Der Workshop ist auch geeignet für Spieler, die bereits Erfahrungen im Amateurbereich gemacht haben!

Am zweiten Sonntag endet der Workshop mit einer zehnminütigen Performance, zu der Publikum eingeladen werden kann. Der Workshop kann auch durch ein regelmäßiges Kursangebot fortgesetzt werden.

Birgitta Heller
Samstag, 11.09.2010, 10.00 - 17.00
Sonntag, 12.09.2010, 10.00 - 15.00
Samstag, 18.09.2010, 10.00 - 17.00
Sonntag, 19.09.2010, 10.00 - 15.00
Zollhaus - Theater unterm Dach
76,00 Euro, 32 UStd.

Singen

1135205
Lust auf Stimme - Grundkurs

„Ich würde gerne singen lernen, aber ich traue mich nicht." „Nach drei Stunden Unterricht bin ich heiser." „Früher konnte ich hoch singen."

Wer diese oder ähnliche Probleme mit seiner Stimme hat, dem möchten wir mit diesem Kurs Mut machen. Dieser Kurs bietet Hilfestellungen im privaten wie beruflichen Umgang mit der Stimme, unserem im heutigen Alltag stark strapazierten Kommunikations- und Kunstinstrument.

Fähigkeiten zum chorischen oder solistischen Singen sollen geweckt werden.

Petra Maria Bondzio, Altistin u. staatlich geprüfte Gesangspädagogin
Mittwoch, 27.10.2010, 18.00 - 19.30, 5 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
23,00 Euro incl. Materialkosten, 10 UStd.

Bitte kommen Sie in bequemen, flachen Schuhen.

1135206
Lust auf Chorstimme

Wer nach Besuch des Grundkurses Lust auf „noch mehr Stimme" bekommen hat, kann in diesem Kurs Gelerntes gezielter anwenden und erste Chorerfahrungen sammeln.

Petra Maria Bondzio, Altistin u. staatlich geprüfte Gesangspädagogin
Mittwoch, 27.10.2010, 19.45 - 21.15, 5 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
23,00 Euro incl. Materialkosten, 10 UStd.

1135220
Voices

Chor der VHS - Pop-Latin-Jazz

Das ehemalige Chorprojekt „Spaß am Singen" hat sich zu einem festen Chor etabliert. Mittlerweile gehören dem Chor über 40 nette Leute unterschiedlichen Alters an, die der Spaß und die Freude am Singen verbinden.

Dem ansonsten stimmlich gut besetzten Chor fehlen aber noch BÄSSE und TENÖRE.

Männer, die gerne in einem Chor mitsingen möchten, sollten sich umgehend anmelden, um dabei sein zu können, wenn es wieder heißt: „Spaß am Singen".

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber von Vorteil. Es kann auch eine Übungs-CD für die jeweilige Stimme erworben werden.

Das Repertoire umfasst bekannte Lieder von ABBA „Thank you for the music", Mike Oldfield „Moonlight shadow" und den Beatles „Obladi, oblada", „Let it be", aber auch Stücke wie „Killing me softly", „House of the rising sun", „La mer", „Sailing" und viele andere.

Besondere Highlights sind die jeweiligen Konzerte, bei denen der Chor sein Können immer wieder unter Beweis stellen kann.

Igor Kuzmin, Chorleiter, Musiklehrer
Mittwoch, 08.09.2010, 18.00 - 19.30,
16 Abende
Kulturspeicher, Wilhelminengang
48,00 Euro, 32 UStd.

TREFFPUNKT vhs

1135222
VHS Kammerchor Leer

Einen großen Andrang erfuhr der im vergangenen Semester neu gegründete VHS Kammerchor. Der Chor setzt in diesem Semester seine Arbeit fort und probt unter anderem Chorwerke von Arvo Pärt, Johannes Brahms, alte und moderne Volksliedbearbeitungen u.v.m.

Ganz herzlich werden darum Gesangsbegeisterte, vor allem Männer, angesprochen, die niveauvolle, weltliche Chormusik schätzen.

Voraussetzung sind Notenkenntnisse, um zu Hause die eigene Stimmlage zu üben, damit in den Proben gesangstechnisch und musikalisch gearbeitet werden kann. Jede Stimmlage sollte höchsten mit sechs Sängern besetzt werden. Es besteht eine Warteliste.

Geprobt wird jeweils am 2. Samstag im Monat.

Petra Maria Bondzio, Altistin u. staatlich geprüfte Gesangspädagogin
Samstag, 11.09.2010, 14.30 - 17.30, jeden
2. Samstag im Monat
Haneburg, Saal II
45,00 Euro, 20 UStd.

Musik

1135225
Gitarrenbegleitung - Startkurs

Kurs für Jung und Junggebliebene
„Country roads, take me home“

Gitarre spielen schnell erlernen? Hier klappt‘s! Die Grundlagen der Gitarrenbegleitung mit Zupftechniken erlernen wir ohne Vorkenntnisse anhand vieler Songs aus Folk, Gospel, Pop und Country. Dieser Kurs dient als Starthilfe in jede musikalische Richtung. Sich mit der Gitarre beim eigenen Gesang zu begleiten ist somit ideal, jedoch freiwillig. Das Lernen des Gitarre-Stimmens hilft beim leichteren Verstehen der Funktionsweise. Im Startkurs lernen wir bereits 18 Akkorde für umfangreiche Begleitungen. Ein Fortsetzungskurs mit anspruchsvolleren Songs und erweiterten Zupftechniken folgt. Das Erlernte später in einem Chor praktisch anzuwenden, ist eine weitere Option.

Margot Arndt
Mittwoch, 08.09.2010, 19.00 - 20.00,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 125
36,00 Euro, 13,3 UStd.

Kursleiterin Margot Arndt verfügt über 50 Jahre Erfahrung im Bereich Chorleitung für gemischten Chor und Gitarrenchor. Über 30 Jahre unterrichtet sie an der Volkshochschule Leer Gitarrenbegleitung und leitet seit 25 Jahren die Charity Gitarren-Jugend, die aus Kursen der Volkshochschule hervorgegangen ist. Außer Gitarre spielt sie auch Kirchenorgel und Klavier.

1135235
Akustikgitarre für Anfänger/innen

Einstieg in Folk- und Popsongs

In diesem Kurs erlernen wir das Gitarrenspiel „ohne Noten“ zum Begleiten bekannter Folk- und Popsongs. Erlernt wird das Spielen mit dem „Plektrum“ (kein Picking=Zupfen), um diesen Songs eine besondere Note zu verpassen. Verschiedene Begleitakkorde und unterschiedliche Rhythmen runden diese Art des Spielens ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Musizieren und am Singen sollte vorhanden sein.

Henning Carius
Dienstag, 07.09.2010, 18.30 - 20.00,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
55,00 Euro, 20 UStd.

1135240
Akustikgitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf dem Erlernten des Anfänger/innenkurses auf. Erweitert werden die Akkorde und Rhythmen zu unterschiedlichen Liedern.

Nach Beendigung des Kurses sind wir in der Lage, gemeinsam viele Songs einfach und effektvoll zu spielen.

Henning Carius
Dienstag, 07.09.2010, 20.00 - 21.30,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
55,00 Euro, 20 UStd.

1135242
Gitarre für Erwachsene

Workshop

Mit diesem Workshop wende ich mich an Erwachsene, die Interesse am Gitarrespielen haben. Es werden Grundlagen wie das Akkordspiel und Schlagtechniken erlernt. Es besteht die Möglichkeit, gelernte Akkorde direkt auf einfache, bekannte Songs zu übertragen.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Voraussetzung für die Teilnahme ist jedoch das Vorhandensein einer akustischen Gitarre. Falls nicht, so kann ein Instrument für eine geringfügige Leihgebühr von 3 Euro geliehen werden.

Bei Rückfragen ist der Dozent erreichbar unter: 0491 2024479, 017623578240 oder per E-Mail: gitarrenschule@kapodaster.info

Dipl. Soz.päd. Thomas Schwaak, Musiker
Samstag, 18.12.2010, 13.00 - 14.30
Samstag, 08.01.2011, 13.00 - 14.30
Samstag, 22.01.2011, 13.00 - 14.30
Gitarrenschule Kapodaster, Heisfelder Str. 156, Leer
18,00 Euro, 6 UStd.

1135245
Bodhrán - irische Rahmentrommel

Wochenendseminar

Die Bodhrán, eine irische Rahmentrommel, wird hauptsächlich mit Hilfe eines „Sticks“ gespielt. Sie findet ihre Verwendung in der keltischen Musik und kann bereits nach wenigen Stunden Übung mit ersten Erfolgen begeistern.

Ein Kurs für alle Bodhrán-Interessierten, Anfänger/innen bis Fortgeschrittene, die neue Tipps und Spieltechniken mit nach Hause nehmen möchten. Nach kurzer Einführung steht die Vermittlung der Technik des Bodhrán-Spiels im Vordergrund, dann wird auf das Zusammenspiel mit anderen (Session) sowie auf Strukturen und Begleitmuster in der traditionellen irischen Musik eingegangen und anhand von Musikbeispielen die unterschiedlichen Rhythmen und Stile des Bodhrán-Spiels vorgestellt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument benötigen, da nur eine begrenzte Anzahl an Bodhráns zur Verfügung gestellt werden kann, und ob Sie Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r sind.

Übrigens: Der Kursleiter errang 2008 den dritten Platz bei den World Bodhrán Championchips in Irland. Damit ist er der erste Nicht-Ire, der jemals ins Finale der Weltmeisterschaft gekommen ist und eine Trophäe von der grünen Insel mitbrachte.

Guido Plüschke
Samstag, 20.11.2010, 09.00 - 17.30
Sonntag, 21.11.2010, 10.00 - 13.30
Haneburg Saal III
75,00 Euro, 11 UStd.

1135250
Blues Harp Workshop

Workshop für Anfänger/innen
Die Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rock-Musik

Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die Blues Harmonica bzw. Blues Harp (10-Kanal diatonische Mundharmonika nach dem Richter-System) zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen.

Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, rhythmische Figuren, Spiel in verschiedenen Tonarten, straight harp, cross harp, wichtige Effekte (Vibrato, Bending), das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema und einiges mehr; Kenntnisse, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten.

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, im Kurs Mundharmonikas vom Typ Big River Harp zu einem Preis von je 20,00 Euro zu erwerben.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieter Kropp, freiberuflicher Musiker, ist einer der versiertesten Blues-Harp-Spieler Deutschlands. Seine CD „Herzensbrecher“ erhielt 2006 den Preis als bestes deutsches Blues-Album des Jahres. Bei den TROPHEES FRANCE BLUES wird er regelmäßig nominiert in der Kategorie „Best European Blues Harmonica Player“.

Dieter Kropp, Musiker
Sonntag, 05.09.2010, 10.00 - 17.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
42,00 Euro, 10 UStd.

1135260
Afrikanisches Trommeln

Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs bieten wir Anfänger/innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen die Chance, ihre Kenntnisse aufzubauen und zu vertiefen. Der Dozent geht auf ihre jeweiligen Fähigkeiten ein und fördert diese. Spüren Sie den Rhythmus der afrikanischen Trommel in ihrem Körper.

Mahamadi Dierks
Mittwoch, 08.09.2010, 19.30 - 21.30, 6 Abende
Jugendzentrum Leer, Friesenstr. 18-20
38,40 Euro, 16 UStd.

1135264

Keyboard für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Am Keyboard mit seiner übersichtlichen Tastatur und integrierten Rhythmusgruppe sind auf einfachste Weise Melodien, Harmonien und das Spiel zu verschiedenen Rhythmen erlernbar. In diesem Kurs wird das Keyboardspielen nach Noten und mit voll gegriffenen Akkorden gelehrt. Sie benötigen für diesen Kurs keine Vorkenntnisse, denn alles, auch die Notenkenntnisse, werden in diesem Kurs vermittelt. Für Fortgeschrittene wird ein differenziertes Programm angeboten.

Igor Kuzmin, Chorleiter, Musiklehrer
Donnerstag, 09.09.2010, 17.00 - 18.30,
12 Abende
Haneburg Saal III
52,80 Euro, 24 UStd.

Bitte bringen Sie ein Keyboard und evtl. ein Verlängerungskabel mit.

Fotografie

VHS Fotoclub: Infrarotaufnahme der Haneburg

1138105

Fotoclub

für alle, die Lust und Freude haben, eine Zeitreise durch die Fotografie zu erleben!

Das Fotoatelier der VHS verfügt über ein modernes Fotolabor, Fotostudio und digitales sowie drucktechnisches Equipment. Es bietet den Teilnehmer/innen die besondere Möglichkeit, neben der technischen Aufnahme, Bildgestaltung und digitalen Bearbeitung von Fotos auch eine künstlerische Umsetzung ihrer Bildideen vorzunehmen.

Der Schwerpunkt liegt in der Anwendung unterschiedlichster Techniken, die von den Pioniertagen bis in die Gegenwart reichen. Dazu gehören die heute schon wieder fast modernen Edeldruckverfahren wie Cyanotypie und Gummidruck, hochwertige S/W- Laborvergrößerungen und Anwendung des Siebdruckverfahrens mit Hilfe digitaler Computertechnik.

Mittels großformatiger Negative bzw. Positive (bis DIN A1), UV - Licht und Künstlerfarben entstehen so brillante Fotografien, über deren Know - how selbst Andy Warhol erstaunt wäre!

Spezielle fotografische Kenntnisse sind nicht erforderlich!

Monika Scholz
Beginn: Mittwoch, 01.09.2010, 18.30 - 22.00
Der Fotoclub findet i. d. R. zweimal im Monat (jeweils 1. und 2. Mittwoch im Monat) mit Ausnahme der Schulferien statt.
VHS Blinke 61; Raum B
70,40 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 32 UStd.

Tante Ju

1138106

Digitalfotografie trifft Siebdruck

Gehören Sie zu den fotobegeisterten Menschen, die digitale Technik mit kreativer Leidenschaft kombinieren möchten, dann sind Sie herzlich eingeladen an unserem Workshop teilzunehmen.

Mittels Computertechnik können Sie von Ihren digitalen Bildern Siebdrucke erstellen. Der Siebdruck ist ein Druckverfahren, bei dem Druckfarbe mit einem Gummirakel durch ein feinmaschiges Gewebe hindurch auf das zu bedruckende Material gedruckt wird. Es ist möglich, viele verschiedene Materialien mit Ihren eigenen Bildmotiven zu bedrucken (Papier, Stoffe...).

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Monika Scholz/Benedikt Heisterhoff
Donnerstag, 23.09.2010, 19.30 - 21.00
Freitag, 24.09.2010, 18.00 - 21.00
Samstag, 25.09.2010, 09.30 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum B
37,00 Euro, 14,7 UStd.

1138107

Digitale Fotografie - Großer Grundkurs

Sie haben eine Digitalkamera und machen schöne Fotos mit der Automatik? Prima! Aber wofür sind die anderen Einstellungen?

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie auf einfache Weise einige wichtige Einstellungen Ihrer Digitalkamera bedienen. Zusätzlich lernen Sie die „Sprache" der Bilder kennen und bekommen Praxistipps, wie Fotografien ansprechend und wirkungsvoll gestaltet werden können.

Im Anschluss wird das Gezeigte gemeinsam ausprobiert.

Schwerpunkte sind darüber hinaus:
- Digitale Kameratechnik
- Sichern der Fotos
- Bildübertragung auf den PC
- Bildbearbeitung am PC
- Ausdrucken der Bilder

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, sowie volle Batterien und die Anleitung mit.

Lothar Freudenberg
Freitag, 03.12.2010, 19.00 - 22.00
Samstag, 04.12.2010, 10.00 - 13.00
Freitag, 10.12.2010, 19.00 - 22.00
Samstag, 11.12.2010, 10.00 - 13.00
VHS Blinke 61; Raum 6
56,00 Euro, 16 UStd.

1138108

Einführung in die digitale Fotografie

Wochenendseminar

Sie haben eine digitale Kamera zum Geburtstag bekommen? Oder Sie benutzen bisher nur die Standardeinstellungen? Sie sind unzufrieden mit den Bildern oder möchten gerne Ihre Kamera besser kennen lernen? Hier sind Sie richtig: an einem Wochenende lernen Sie in einfachen Schritten die Funktionsweise und Funktionen Ihrer Kamera kennen, bekommen Tipps und Anleitung sowie viel Gelegenheit zum Ausprobieren. Wir bringen die Bilder auf den PC, bearbeiten einige Fotos mit einem einfachen Programm und drucken sie aus.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit vollem Akku, PC-Anschlusskabel und Bedienungsanleitung mit!

Anke Behrendt, Dipl.-Foto-Designerin
Samstag, 18.09.2010, 10.00 - 17.00
Sonntag, 19.09.2010, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 6
56,00 Euro, 16 UStd.

Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie

Wochenendseminare

Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen und Einsteiger/innen der digitalen Spiegelreflexfotografie. Durch Vermittlung der technischen Grundlagen und Zusammenhänge einer Kamera, wie z.B. Belichtungszeit, Blende, Tiefenschärfe usw. lernen Sie, Ihre Kamera besser zu handhaben. Bedeutung und Nutzung des Histogramms, Weißabgleich, ISO und ähnliches wird anhand eines Fotospaziergangs gleich erprobt. Gestaltungsregeln wie der Goldene Schnitt, Wahl der Perspektive, Bildausschnitt u.ä. werden anhand von Bildbesprechungen erarbeitet.

Bitte bringen Sie ca. 5 eigene Bilder sowie Ihre Kamera einschl. Zubehör, geladenem Akku und Bedienungsanleitung mit.

Anke Behrendt, Dipl.-Foto-Designerin
VHS Blinke 61; Raum A
56,00 Euro, 16 UStd.

1138109

Kurs I

Samstag, 25.09.2010, 10.00 - 17.00
Sonntag, 26.09.2010, 10.00 - 17.00

1138110

Kurs II

Samstag, 13.11.2010, 10.00 - 17.00
Sonntag, 14.11.2010, 10.00 - 17.00

1138111

Mehr Freude mit der digitalen Spiegelreflexkamera für Fortgeschrittene

Aufbauend auf den Einsteiger/innenkurs bietet dieses Wochenende u. a. Informationen über motivangepasste Einstellungen, RAW-Format, Blitztechnik und kontrollierte Farbwiedergabe. Anhand konkreter Motivsituationen wie Reisefotografie, Architektur- und Panoramafotografie, Makro, Nachtaufnahmen oder Porträtfotografie werden Sie Ihre Kamera besser kennen lernen und optimale Einstellungen für jede Situation finden. Abgerundet wird das Ganze durch praktische Anwendungen.

Bitte bringen Sie 3 - 5 eigene Bilder, die Kamera mit vollem Akku, Bedienungshandbuch und - soweit vorhanden - Stativ und externes Blitzgerät mit.

Anke Behrendt, Dipl.-Foto-Designerin
Samstag, 29.01.2011, 10.00 - 17.00
Sonntag, 30.01.2011, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 6
56,00 Euro, 16 UStd.

1138112

Digitale Fotos kreativ bearbeiten

Der PC als „digitale Dunkelkammer" bietet vielfältige Möglichkeiten, Fotos zu optimieren, retuschieren oder kreativ zu verändern.

Egal, ob man mehrere Fotos zu einem montiert, sich seine Grußkarten selbst gestaltet, mit Kunstfiltern impressionistische Gemälde schafft, alte Fotos aufarbeitet oder einfach retuschiert und korrigiert: Je mehr man sich damit beschäftigt, umso größer wird der Spaß daran!
Inhalte u.a.:
- Werkzeuge und Hilfsmittel
- Digitale Bilder korrigieren und optimieren
- Fotomontage, Textmontage
- Der richtige Umgang mit Ebenen
- kreativer Einsatz von Effekten und Filtern

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Digitalen Fotografie und am PC

Anke Behrendt, Dipl.-Foto-Designerin
Mittwoch, 08.09.2010, 19.30 - 21.45, 5 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
53,00 Euro, 15 UStd.

1138113

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Grundkenntnisse in der Bildbearbeitung und möchten die Tipps und Tricks kennen lernen?
Wir vertiefen die Themen aus dem Einführungskurs und behandeln erweiterte Bearbeitungsmöglichkeiten, z.B.
- Einsatz von Einstellungsebenen
- Kleine Trickkiste „Photomerge" (Panoramafotos, Gesichter auswechseln...)
- Optimierter Einsatz der Werkzeuge, z.B. schwierige Objekte wie Haare auswählen
- Fotos kreativ verändern
- RAW-Daten bearbeiten

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Bildbearbeitung

Anke Behrendt, Dipl.-Foto-Designerin
Mittwoch, 27.10.2010, 19.30 - 21.45, 5 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
53,00 Euro, 15 UStd.

1138114

Kreativ fotografieren I

Der Kurs richtet sich an alle Fotobegeisterten. Schwerpunkt des Kurses ist die Bildgestaltung in Theorie und Praxis, beginnend vom Fotografieren anhand eines gemeinsamen Themas über Bildbesprechung, Bildbearbeitung bis hin zur Ausstellungsreife. Bitte am ersten Abend die Kamera und das Handbuch mitbringen. Eine Digital-Kamera muss vorhanden sein.

Alfred Wagener, Hobbyfotograf
Mittwoch, 29.09.2010, 19.30 - 21.30, 5 Abende
(jeden letzten Mittwoch im Monat)
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
31,00 Euro, 13,3 UStd.

1138115

Kreativ fotografieren II

Dieser Kurs ist vorgesehen für diejenigen, die bereits den Kurs „Kreativ fotografieren" besucht haben. Schwerpunkte dieses Semesters sind Bildgestaltung und Bildbearbeitung.

Alfred Wagener, Hobbyfotograf
Dienstag, 28.09.2010, 19.30 - 21.30, 5 Abende
(jeden letzten Dienstag im Monat)
VHS Blinke 61; Raum A
31,00 Euro, 13,3 UStd.

Foto: Afred Wagener - Kreativkurs

1138116

Vom digitalen Foto zum Fotobuch

Fotobücher sind eine komfortable Möglichkeit, Ihre digitalen Bilder mit persönlichen Texten und Kommentaren zu versehen und in eine gedruckte Form zu bringen - und zugleich ein schönes Weihnachtsgeschenk!

Viele Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der Sie Ihr persönliches Fotobuch individuell gestalten können. Die Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet, zusammengestellt und über das Internet oder auf CD an ein Fotolabor geschickt, das daraus Ihr gebundenes Buch so erstellt, wie Sie es vorgeben. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie es funktioniert: Bildkorrekturen, Format anpassen, Fotos arrangieren und mit Texten versehen, Gestaltung und Bestellvorgang. Es wird die kostenlose Fotobuch-Software von CEWE benutzt.
Als besonderen Bonus erhält jede/r Teilnehmer/in einen Gutschein von CEWE Color für ein Fotobuch im Wert von 26,95 Euro.
PC- und Internet-Grundkenntnisse sind erforderlich. Es besteht auch die Möglichkeit, persönliche Fotos auf einem USB-Stick oder einer CD-ROM zum Kurs mit zu bringen.

Anke Behrendt, Dipl.-Foto-Designerin
Donnerstag, 25.11.2010, 18.45 - 21.45,
3 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
42,00 Euro, 12 UStd.

1138117

Stilles Leben blitzen

Workshop Fotografie

Blitzen scheint eines der Themen zu sein, die ambitionierte Fotografinnen und Fotografen besonders interessieren. Aufgrund der starken Nachfrage in den vergangenen Semestern soll neben der Makro-Fotografie auch der Umgang mit dem (tragbaren) Blitzgerät zentrales Thema unseres Workshops sein.

Da beim Fotografieren mit mobilem Kunstlicht im Kleinen wie mit dem Sonnenlicht im Großen die gleichen Kräfte wirken, wollen wir die Gesetze des Lichts näher betrachten und Regeln zu Fototechnik und Bildaufbau ansprechen, um sie dann innen und außen vielfältig anzuwenden.

Portraits mit Studioblitzlicht können wir erstellen, unsere Augen oder Hände fotografieren, Stillleben auf den Fensterbänken konstruieren, ganze Mooswälder erbauen und ablichten oder auch herbstliche Impressionen aus dem Umfeld der Leeraner Haneburg in Bildern einfangen. Unserer Fantasie und Kreativität sind an diesem Wochenende kaum Grenzen gesetzt.

Hilfreich, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme, sind eine eigene Kamera (digital oder analog) und ein paar Grundkenntnisse darüber, Makro-Objektive, Nahlinsen, Lupen, Lampen und natürlich Blitzgeräte.

Mitgebracht werden können Dinge, die immer schon einmal ins rechte Licht gerückt werden sollten, doch auch altes Holz, Baumrinden, Samen, Blätter, Moose, Schmuck können durch das „Makro" in einem ganz neuen Bild erscheinen.

Carsten Becker, Fotojournalist/Alfred Wagener, Hobbyfotograf
Freitag, 19.11.2010, 19.00 - 21.30
Samstag, 20.11.2010, 10.00 - 17.00
Haneburg, Saal II
30,00 Euro, 12 UStd.

1138120

Ostfriesischer Fotokreis

Der Ostfriesische Fotokreis richtet sich an alle Fotografen/innen mit langjähriger Erfahrung, aber auch an Einsteiger/innen. Ziel ist es, durch gemeinsame Aktivitäten das Hobby Fotografie zu beleben und zu vertiefen. Die Teilnehmer/innen bringen sich dabei aktiv in die Gestaltung des Programms ein.

Der Erfahrungsaustausch hinsichtlich allgemeiner fotografischer Belange, insbesondere aber die Besprechung von Aufnahmen zu jeweils vorgegebenen Themen, stehen im Mittelpunkt der OFK-Abende. Konstruktive Kritik an der technischen und gestalterischen Qualität eines Bildes zeigt den Weg zur Verbesserungen der eigenen fotografischen Ergebnisse auf, wobei der Fokus auch auf die kreativ-künstlerische Gestaltung der Fotografien gelegt wird. Darüber hinaus unternehmen wir gemeinsam Exkursionen, veranstalten Workshops und organisieren Fotoausstellungen.

Jürgen Bambrowicz
Montag, 30.08.2010, 19.30 - 21.45, jeweils der letzte Montag im Monat
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
Entgeltfrei, 18 UStd.

Hobby

1139100
Eisenbahn - Modellbau

Modellbau muss nicht teuer sein

Die Modellbahn-Industrie bringt jedes Jahr eine große Vielzahl schöner neuer Modelle heraus - eins schöner als das andere. Prima! So soll es sein, doch jedes Portemonnaie hat begrenzte Öffnungszeiten.

In diesem Kurs soll gezeigt werden, dass Eisenbahn-Modellbau auch für den kleinen Geldbeutel erschwinglich ist und dass es für viele Industrieprodukte Alternativen gibt - selber machen ist angesagt.

Mit dem Bau eines Landschaftsmoduls probieren wir in diesem Kurs verschiedene Techniken des Modell- und Landschaftsbaus, so dass am Ende jeder ein Stück Landschaft mit nach Hause nehmen kann.

Bei entsprechendem Interesse findet auch der Bau einer stationären Tisch-Modellanlage - nach Absprache - statt!

Interessierte melden sich bitte in der VHS-Geschäftsstelle!

Carl Ahlrichs
Freitag, 10.09.2010, 18.30 - 20.45, 6 Abende
Friesenschule, Pastorenkamp (Werkraum)
40,00 Euro + Materialkosten, 18 UStd.

1139117
Golf - Schnupperangebot

Mit diesem Kurs möchten wir Ihnen die Chance geben, diese naturverbundene Sportart auf unserer wunderschönen Golf-Anlage in Papenburg näher kennen zu lernen. Dieser Kurs soll Ihnen einen kleinen Einblick in die Welt der „Golfer“ vermitteln.

Folgende Inhalte sind vorgesehen:

- worauf es beim Golfsport ankommt
- wie man den Schläger hält und die Schwungtechnik richtig einsetzt
- Sie dürfen auf der Driving Range unter Anweisung Ihre ersten langen Schläge ausprobieren
- auf dem Putting und Chipping Platz werden Sie Näheres über die Annäherung erfahren u. können das Erlernte dann auch gleich in die Tat umsetzen
- des weiteren werden Sie in Regel- und Etikette-Fragen unterrichtet

Hendrik Harms, Dipl. Golflehrer
PGA of Germany
Samstag, 04.09.2010, 14.30 - 15.30,
5 Termine
Papenburg, Golf-Club Gutshof e.V.,
Gutshofstr. 141
60,00 Euro (incl. Bälle, Leihschläger und Regelfragebögen), 7,3 UStd.

Kurstage: Samstag, 04.,11.,18. und 25.09.2010 jeweils 14.30 - 15.30 und Regelabend am Mittwoch, 15.09.2010, 19.00 - 20.30

Jazz live im Speicher - VHS & Stadt Leer vhs

Mit freundlicher Unterstützung

SCHUSTER
Die Buchhandlung

AKZENT Hörgeräte

Ostfriesen Hof

Ostfriesische Volksbank eG

Die Konzerte finden im Kulturspeicher, Wilhelminengang, statt.
Eintritt je Konzert im Vorverkauf:
13,00 Euro /
10,00 Euro ermäßigt
an der Abendkasse:
16,00 Euro /
13,00 Euro ermäßigt
Vorverkaufsstellen:
Volkshochschule, Haneburg,
Bürgerbüro der Stadt, Rathaus,
Buchhandlung Schuster, Mühlenstr. 15- 17,
Stadtbibliothek, Wilhelminengang

Sonntag, 19. September 2010, 20.00
Kyrill Trio

Achim Kaufmann - Klavier
Valdi Kolli - Kontrabass
Jim Black - Schlagzeug

Das Klaviertrio ist im modernen Jazz eines der häufigsten Bandformate. Selbst Vielhörer können da schon mal den Überblick verlieren. Zu den spannendsten Ensembles in der klassischen Besetzung Klavier, Kontrabass, Schlagzeug gehört derzeit das Trio des 1962 in Aachen geborenen Pianisten und Komponisten Achim Kaufmann.

Ein mächtiges Naturereignis, der im Januar 2007 in Europa tobende Sturm „Kyrill“, gab der ersten und bislang einzigen CD des Trios ihren Titel. Er passt, denn eines sind die Kompositionen von Kaufmann auf gar keinen Fall: harmlos und alltäglich. Sie fordern und sind manchmal verstörend. Und doch kann man sich ihrer Faszination und verblüffenden Schönheit kaum entziehen. Reibungen, Kontraste und Ausbrüche fügen sich wie selbstverständlich in die von Jazz, Klassik und auch Rock beeinflusste Klangkunst ein.

Kaufmann, der als Jazzpianist das Unorthodoxe liebt, hat für das eigenwillige Trioprojekt „Kyrill“ seine „partner in crime“ gezielt ausgesucht. Da ist zum einen der brillante, in Kalifornien geborene Schlagzeuger Jim Black, der, spannungsreich wie eh und je, mit schweren und subtilen Beats die Musik der Band voran- oder quertreibt. Blacks Spielweise und Sounds, so Kaufmann, habe er beim Komponieren für „Kyrill“ immer im Hinterkopf gehabt. Zur Seite steht beiden der isländische Bassist Valdi Kolli. Dessen Leichtigkeit im Umgang mit den kühnen Kompositionen Kaufmanns macht die kommunikative Magie des Trios erst komplett: eine Innenspannung, die dadurch entsteht, dass die Musiker mit feinen Ohren ständig aufeinander reagieren. Es beeindruckt, wie diese doch komplexe Musik an keiner Stelle akademisch wirkt, sondern eine sinnliche und geradezu körperhafte Kraft entfaltet.

Konzerte des „Kyrill Trios“ sind selten und auch deshalb immer etwas Besonderes. Sein Auftritt im Rahmen von „Jazz live im Speicher“ ist Teil einer knapp zweiwöchigen Tour durch die Niederlande und Deutschland.

„ ... alles in allem spielt Kaufmanns Trio keine Musik, die beim Abwaschen nicht stören würde: Ganz im Gegenteil: Hier muss man mitdenken - aber das kann auch Spaß machen.“ (JazzThing 75, 2008)

Mittwoch, 27. Oktober 2010, 20.30

Roy Nathanson's Sotto Voce

Roy Nathanson - Alt- und Sopransaxofon, Vocals
Curtis Fowlkes - Posaune, Vocals
Sam Bardfeld - Violine, Vocals
Tim Kia - Kontrabass, Vocals
Napoleon Maddox - Human Beatbox, Vocals

Wer ihn kennt, denkt an Bands wie „The Lounge Lizards" oder die „Jazz Passengers". Inzwischen begeistert der Saxofonist und Komponist Roy Nathanson vor allem aber mit seinem neuen Bandprojekt „Sotto Voce". Dessen zweites, 2009 erschienenes Konzeptalbum „Subway Moon" halten einige gar für einen „Geniestreich".

Musikalische Grenzüberschreitungen gehören bei „Sotto Voce" quasi zum Arbeitsprinzip. Das kommt nicht von ungefähr, war doch Nathanson, wie auch sein Freund und Bandkollege, der Posaunist Curtis Fowlkes, jahrelang in der experimentierfreudigen New Yorker Knitting Factory-Szene aktiv. Schon das Debütalbum von „Sotto Voce" ist geprägt von dieser Lust auf unkonventionelle Arrangements, selbst da, wo in Stücken wie „The Inflated Tear" von Rahsaan Roland Kirk oder dem Standard „Sunny" die Jazztradition noch deutlich ins Spiel kommt. Dazu passt, dass Nathanson konsequent auf ein Schlagzeug verzichtet und statt dessen in der Person von Napoleon Maddox die menschliche Stimme als Rhythmusinstrument einsetzt. Es ist der frech-charmante Umgang mit den musikalischen Genres und Gewohnheiten, der Kritiker schwärmen lässt.

Mit „Subway Moon" geht Nathanson noch etliche Schritte weiter. Das Album, an dem nicht weniger als 11 Musiker beteiligt waren, ist konzipiert als Großstadtsymphonie, die das Leben in und mit der New Yorker U-Bahn zum Thema hat. In raffinierten Kompositionen, bestehend aus Musik und freier Lyrik in der Nachfolge der Beat-Poeten, nimmt „Sotto Voce" die Hörenden mit in eine Welt zwischen Vergnügen und Paranoia (etwa der Angst vor einer Bombe). Die Band greift dabei auf fast alles zurück, was es in den urbanen Underground-Milieus zwischen Brooklyn und Manhattan an Klängen, Rhythmen und Poetry zu entdecken gibt: „Subway Moon" verbindet „schwarze" und jüdische Musikwurzeln, Rhythm & Blues, Soul, HipHop, Swing, Avantgarde, „schräge" Blasmusik, mehrstimmige Gesänge und Spoken Word-Passagen zu einem mitreißenden U-Bahn-Opus.

Während ihrer Herbsttour sind „Sotto Voce" in der fünfköpfigen Stammbesetzung unterwegs. Konzertbeginn in Leer ist ausnahmsweise erst um 20.30 Uhr. Der Grund: Das Nordwestradio wird den Auftritt mitschneiden und dabei ab 22 Uhr den 2. Set direkt übertragen.

„In a world of useless shouting things, Roy Nathanson's Sotto Voce is sane, funny, beautiful an intimate." (Elvis Costello)

Donnerstag, 4. November 2010, 20.00

Hélène Labarrière Quartet

„Les Temps Changent"

Hélène Labarrière - Kontrabass
François Corneloup - Baritonsaxofon
Hasse Poulsen - Gitarre
Christophe Marguet - Schlagzeug

Frauen, die Kontrabass spielen, sind im Jazz auch heute noch eine kleine Minderheit. Die den tiefen Tönen verfallene Französin Hélène Labarrière ist in diesem illustren Kreis zwar kein neuer Name, in Deutschland jedoch bisher kaum bekannt. Aufhorchen ließ ihr Auftritt bei der Messe „jazzahead!" in Bremen. Das war im April 2009. Im November 2010 ist sie mit ihrem Projekt „Les Temps Changent" hierzulande jetzt erstmals auch im Rahmen einer Tour zu erleben. Außer in Deutschland sind Konzerte in Frankreich, Österreich und der Schweiz vorgesehen. Das Konzert in Leer bildet dabei den Auftakt der Tour.

Zum ungewöhnlichen Line-up des Quartetts gehören neben Hélène Labarrière zwei weitere namhafte Musiker aus Frankreich: Baritonsaxofonist François Corneloup und Schlagzeuger Christophe Marguet kennt man durch ihre Zusammenarbeiten mit Henri Texier, Marc Ducret, Stéphane Grapelli, Enrico Rava, Paolo Fresu und vielen anderen mehr. Vierter im Bunde ist der dänische, in Paris lebende Gitarrist Hasse Poulsen, der als einziger Musiker des Quartetts bereits einmal in Leer zu Gast war. Zu genießen war sein stets überraschendes Spiel auf der elektrisch verstärkten akustischen Gitarre 2007 in einem Konzert der Gruppe „Das Kapital".

„Les Temps Changent" - der Bandname, der ins Englische übersetzt an einen Klassiker aus dem Songbook Bob Dylans denken lässt, sei, so Hélène Labarrière, mehrdeutig zu verstehen: Musik bewege sich eben nicht nur zwischen Tönen, sondern auch durch Raum und Zeit und das nicht nur im 3er und 4er Takt. Musik bestehe außerdem aus Pausen, sie könne sich sehr viel Zeit lassen oder auch zeitlos sein. „Die Zeiten ändern sich - und sie ändern uns", erklärt die Bassistin weiter. Für sie ist eine Jazzband immer auch das Aufeinandertreffen von gemeinsamen oder getrennten, sich zudem fortlaufend verändernden sozialen und künstlerischen Erfahrungen und Begegnungen. In ihrem Quartett gehe es darum, dafür stets aufs Neue gemeinsame musikalische Ausdrucksformen zu finden.

Ein großer Fan von Hélène Labarrière ist übrigens der britische Sänger, Songpoet und „Soft Machine"-Mitbegründer Robert Wyatt. In seinen Liner Notes zum 2009 erschienenen Debütalbum ihres Quartetts rät er kurz und trocken: „Pay attention: this fruit is ripe, now feed your ears!"

Donnerstag, 9. Dezember 2010, 20.00

Gjerstad - Parker - Drake

Frode Gjerstad - Altsaxofon
William Parker - Kontrabass
Hamid Drake - Schlagzeug

Ein interkontinentales Ausnahmetrio beendet das Leeraner Jazzjahr 2010. Gegründet wurde es in den 1990er Jahren. Damals traf der norwegische Saxofonimprovisator Frode Gjerstad auf den Bassisten William Parker und den Schlagzeuger Hamid Drake. Beide galten schon damals als Stars des freien Jazz afroamerikanischer Prägung.

Mit Parker und Drake im Trio spielen zu können, gehöre, so Gjerstad rückblickend, mit zum Besten, was ihm in seinem Musikerleben passiert sei. Großartige künstlerische Begegnungen hatte er allerdings auch mit vielen anderen Größen des freien Jazz, unter ihnen Johnny Dyani, Evan Parker, Harry Beckett, Peter Brötzmann, Derek Bailey und Billy Bang. Zu seinen langlebigsten Projekten gehört das 1985 gegründete und immer noch aktive „Circulasione Totale Orchestra".

Zum Jazz zieht es Gjerstad, geboren 1948 in Stavanger, schon sehr früh. Im Alter von 9 begeistert er sich für die Musik von Benny Goodman. Übers Radio entdeckt er nach und nach weitere Namen: Lionel Hampton, Coleman Hawkins oder Eric Dolphy. 1966 hört er in einer Fernsehsendung erstmals Ornette Coleman. Es waren Klänge, die er bis dato nicht kannte: „Far above anything". Ähnlich geht's ihm später mit Albert Ayler: „I was totally blown out."

Während es im kleinen Stavanger für den jungen Gjerstad fast einer Pioniertat gleichkam, sich für modernen Jazz zu begeistern, entwickelten William Parker (geboren 1952) und Hamid Drake (geboren 1955) ihre Künste in den größten Jazzmetropolen überhaupt: der eine in New York, der andere in Chicago. Spielen sie zusammen, und das sie tun in diversen Projekten sehr oft, sind sie eines der aufregendsten Rhythmusgespanne, die es aktuell im freien Jazz gibt. Im Trio mit Gjerstad haben die Amerikaner bis heute vier Alben aufgenommen. Es sind Statements musikalischer Freiheit. Dass solche Klänge einmal mehr Gehör finden, ist Gjerstads große Vision: „The fact that more and more of the commercial music is created in such a way that all spontaneity is lost and the end product is very often extremely boring and slick, will maybe lead to more interest in this music because it is the opposite."

Auf ihrer 12-tägigen Tour im Dezember treten Gjerstad, Parker und Drake hauptsächlich in Norwegen auf. Ihr einziges Konzert in Deutschland geben sie in Leer.

Herzlich Willkommen im 3. Quartal 2010 des Leeraner Filmclubs! Der Sommer lockt ins Grüne, aber auch vor die Leinwand. Zum 2. Mal veranstalten wir ein OpenAir-Kino in Leer, diesmal an zwei Tagen mit unterschiedlichen Filmen, aber auch im Kinosaal wird es wieder Abwechslung geben. Zum Semesterschwerpunktthema „Jungen und Männer" sollte es doch spannend werden u.a. mit den Filmen Crazy Heart und Vertraute Fremde.

Viel Spaß wünscht Ihnen Ihr Filmclub-Team

Astrid & Thea Muckli (Kinobetriebe Muckli) und Tomma Ahlers & Heike Pilk (VHS Leer)

Mitglied im Filmclub kann werden, wer ein Grundabonnement für 12,50 Euro, gültig für ein Jahr, erwirbt.

Abonnements sind im Büro der Volkshochschule, Haneburgallee 8, und im Kino-Center Leer erhältlich.

Der Besuch der Vorstellung ist nicht an die Mitgliedschaft im Filmclub gebunden, jedoch erhalten **Filmclub-Mitglieder** unter Vorlage ihrer gültigen Grundabonnementkarte eine Eintrittskarte zum ermäßigten Preis. Pro Jahr werden rund 50 Filme angeboten.

Die Veranstaltungen finden montags und dienstags – rauchfrei und ebenerdig im **Kino-Center am Denkmalsplatz** jeweils um **16.00 und 20.00 Uhr statt.**

Montag, 16.08.2010 und Dienstag, 17.08.2010

Vertraute Fremde

Drama - Belgien/Luxemburg/Deutsch. 2010 - FSK: Ohne Altersbeschränkung - 98 Min. - Regie: Sam Garbarski - Mit: Pascal Greggory, Jonathan Zaccaï, Alexandra Maria Lara

Montag, 23.08.2010 und Dienstag, 24.08.2010

Sin Nombre

Drama - Mexiko/USA 2009 - FSK: ab 16 / 95 Min. - Regie: Cary Fukunaga - Mit: Paulina Gaitan, Edgar Flores, Kristian Ferrer

VHS-Filmclub gefördert durch ....

Sparkasse LeerWittmund

in Zusammenarbeit mit dem

Kino KINO-CENTER LEER

Montag, 30.08.2010 und Dienstag, 31.08.2010

Crazy Heart

Drama - USA 2009 - FSK: ab 6 / 112 Min. - Regie: Scott Cooper - Mit: Jeff Bridges, Maggie Gyllenhaal, James Keane

Montag, 06.09.2010 und Dienstag, 07.09.2010

Vergebung

Thriller - Schweden 2009 - FSK: ab 16 / 146 Min. - Regie: Daniel Alfredson - Mit: Noomi Rapace, Michael Nyqvist, Jacob Ericksson

Montag, 13.09.2010 und Dienstag, 14.09.2010

Antonia

Drama/Musical - Brasilien 2006 - 90 Min. - Regie: Tata Amaral - Mit: Negra Li, Cindy Mendes, Leilah Moreno

Montag, 20.09.2010 und Dienstag, 21.09.2010

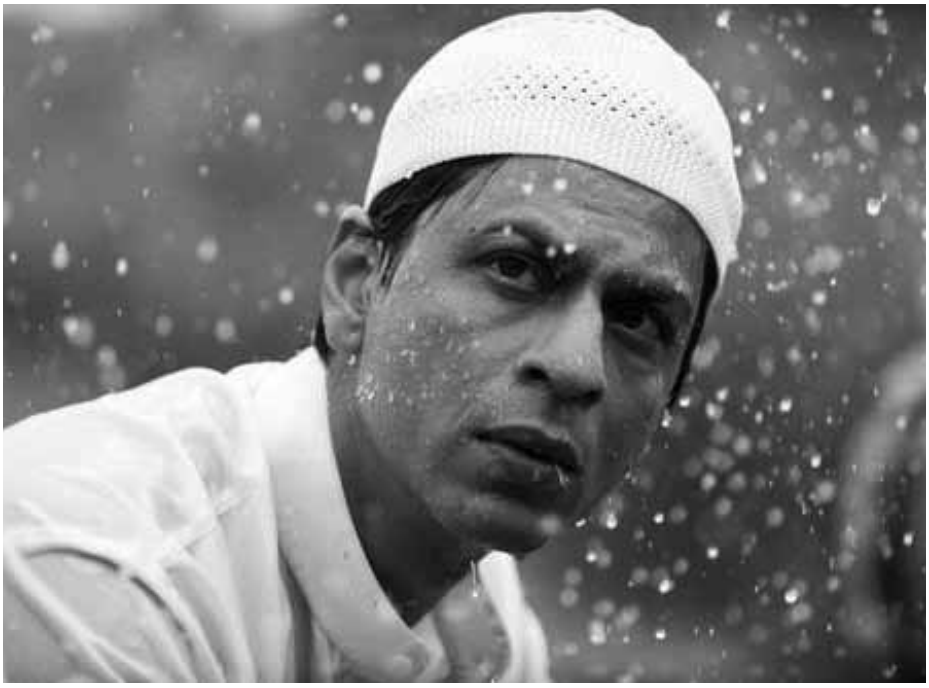
Vincent will Meer

Drama/Tragikomödie - Deutschland 2010 - FSK: ab 6 / 95 Min. - Regie: Ralf Huettner - Mit: Florian David Fitz, Karoline Herfurth, Heino Ferch

Montag, 27.09.2010 und Dienstag, 28.09.2010

My Name Is Khan

Drama - Indien 2010 - 107 Min. - Regie: Karan Johar - Mit: Shah Rukh Khan, Kajol, Katie A. Keane



Chancen durch Zertifizierung Europäische Sprachenzertifikate

Anmeldung 4 Wochen vor Termin bei der VHS Leer.

Prüfungen in Niedersachsen:

Telc Language Tests
Telc English B1/B2
Telc Italiano B1/B2
Telc Espanol B1
Telc English B1 Business

Telc an Schulen
Telc English A2/B1 School
Telc Français A2/B1 Ecole
Telc Espanol A2/B1 Escuela

Niederländisch CNaVT

Das „Certificaat Nederlands als Vreemde Taal" ist eine anerkannte Prüfung zur Zulassung zum Studium an vielen Hoch- und Fachhochschulen in den Niederlanden und Belgien.

Voraussichtlich im nächsten Semester.

DELF scolaire et junior –Institut Français

Termine auf Anfrage oder unter www.vhs-nds.de zu sehen.
Kosten:
Schüler A1 30,- Euro Schüler A2 45,- Euro
Schüler B1 55,- Euro Schüler B2 75,- Euro

Anmeldung und Information VHS Leer

Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)

02.10.2010 Anmeldefrist bis zum 20.08.2010
11.12.2010 Anmeldefrist bis zum 29.10.2010
22.01.2011 Anmeldefrist bis zum 15.12.2010
02.04.2011 Anmeldefrist bis zum 23.02.2011

Prüfung vor Ort in der VHS Leer
Gebühr: 100,00 Euro
Anmeldegebühr: 12,50 Euro

Bitte schriftlich anmelden

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten ein Kursteilnehmer/eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes Lernziel in diesen Beschreibungen wie auch in unseren Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit.

Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachenberatung Gebrauch!

Kompetente Sprachverwendung	Niveau C 2	**Am Ende der Stufe C 2 können Sie:** **Hören –** ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen **Sprechen** – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen **Lesen** – jede Art geschriebenen Text mühelos lesen **Schreiben** – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
	Niveau C 1	**Am Ende der Stufe C 1 können Sie:** **Hören** – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen **Sprechen** – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken **Lesen** – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen **Schreiben** – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
selbstständige Sprachverwendung	Niveau B 2	**Am Ende der Stufe B 2 können Sie:** **Hören** – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird **Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten **Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen **Schreiben** – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
	Niveau B 1	**Am Ende der Stufe B 1 können Sie:** **Hören** – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird **Sprechen** – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben **Lesen** – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen **Schreiben** – persönliche Briefe
elementare Sprachverwendung	Niveau A 2	**Am Ende der Stufe A 2 können Sie:** **Hören** – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen **Sprechen** – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen **Lesen** – kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen **Schreiben** – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	Niveau A 1	**Am Ende der Stufe A 1 können Sie:** **Hören** – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen **Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen **Lesen** – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten **Schreiben** – einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Sprachberatung und Einstufung

Sie sollten davon Gebrauch machen, bevor Sie sich zum Besuch eines Kurses entschließen. Wir halten Beratung für sinnvoll, weil

- Sie für sich den optimalen Kurs bestimmen können, der ihren Vorkenntnissen gerecht wird
- Sie werden als Anfänger/in nicht überfordert
- Sie werden als Teilnehmer/in mit Vorkenntnissen nicht unterfordert

Sprachberatung und Test

Einstufungstest Deutsch, Englisch und Spanisch am Montag, 23.08.2010 Haneburg 18.30 – 19.30

Einstufungstests für verschiedene Sprachen finden Sie auch unter www.cornelsen.de/sprachtest

Andere Sprachen auf Anfrage.

Für Niederländisch: http://www.hueber.de/seite/pg_einstufung_online_tvt?menu=3512

Arabisch

2649125

A1 Arabisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache

Einführung in die arabische Sprache. Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs aus dem Vorsemester. Alle Erwachsene mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Ayman Elaghoury
Freitag, 03.09.2010, 18.00 - 19.30, 15 Abende
Haneburg, Saal IV
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.

Foto: Hrund Eysteinsdottir

2649127

A1 Arabisch Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Usrati, Lehrbuch für modernes Arabisch.
Max-Hueber Verlag, ISBN 3190052433

Einführung in die arabische Sprache. Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs aus dem Vorsemester. Alle Erwachsene mit erweiterten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Ayman Elaghoury
Freitag, 03.09.2010, 19.30 - 21.00, 15 Abende
Haneburg, Saal IV
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

Foto: Tomma Ahlers

Deutsch

2741119

A1 Deutsch als Fremdsprache 2

Abendkurs

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache

In kleinen Schritten führt dieser Kurs weiter in die deutsche Sprache ein. Neue Teilnehmer/innen können leicht mit einsteigen, da wir mit einem neuen Buch anfangen.

Gerald Merseburg
Montag / Mittwoch, 30.08.2010 - 01.12.2010, 17.30 - 19.00, Unterricht montags und mittwochs
Berufsbild. Schulen I; Raum W 110
105,60 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld, 48 UStd.

Dies ist kein Integrationskurs.

www.vhs-leer.de

2741120

B2 Deutsch als Fremdsprache 2

Mittelstufe

Lehrbücher: Aus dem Hueber-Verlag „em neu 2008“ - Hauptkurs, bestehend aus einem Kursbuch mit CD (ISBN 978-3-19-501695-7) und einem Arbeitsbuch mit CD (ISBN 978-3-19-511695-4)

Fortsetzungskurs aus dem Vorsemester für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten, die das Zertifikat Deutsch mit einer guten Note bestanden haben oder außerhalb eines Kurses vergleichbare Sprachkenntnisse erworben haben. Quereinstieg jederzeit möglich.

N.N.
Dienstag / Donnerstag, 31.08.2010 - 18.11.2010, 19.00 - 20.30, Unterricht dienstags und donnerstags
Berufsbild. Schulen I; Raum W 110
88,00 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld, 40 UStd.

Dies ist kein Integrationskurs.

Sprachtest für die Einbürgerung

Seit August 2007 müssen alle Personen, die eine **Einbürgerung** anstreben, ausreichende Deutschkenntnisse nachweisen. Bei uns können Sie die B1-Prüfung ablegen. Nach bestandener Prüfung erhalten Sie den Deutsch-Test für Zuwanderer.

Prüfungsgebühren für die Deutschprüfungen:
Deutsch-Test für Zuwanderer (Stufe A2/B1): 100,00 Euro
Voranmeldung ist 6 Wochen vor Prüfungstermin.

Bei einer schriftlichen Anmeldung erhalten Sie einen Modelltest zum Üben.

Prüfungstermine

Deutsch Test für Zuwanderer A2/B1

02.10.2010 Anmeldefrist bis zum 20.08.2010
11.12.2010 Anmeldefrist bis zum 29.10.2010
22.01.2011 anmeldefrist bis zum 15.12.2010
02.04.2011 Anmeldefrist bis zum 23.02.2011

Außerdem können Sie bei uns nach einem freien Platz in einem laufenden Deutschkurs nachfragen, so dass Sie sich ausreichend für die Prüfung vorbereiten können.

Foto: Tomma Ahlers

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 müssen Einbürgerungsbewerber/innen einen Test von 60 Minuten ablegen, um einen deutschen Pass erhalten zu können. Dieser Test besteht aus 33 Fragen über staatsbürgerliches Grundwissen sowie über die Werte und Grundsätze der Verfassung. Um den Test zu bestehen, müssen mind. 17 Fragen richtig angekreuzt sein. Bei der schriftlichen Anmeldung fällt eine Gebühr von 25,00 Euro an und am Prüfungstag muss ein Ausweis oder ein Reisepass zur Identifikation vor der Prüfung vorgelegt werden.

Vorbereitungskurse: werden auf Anfrage angeboten.

Für 5,00 Euro erhalten Sie in der VHS Geschäftsstelle drei Hefte zur Vorbereitung.

2941108

Samstag, 18.09.2010, 13.00 - 14.15
VHS Blinke 61; Raum 3
25,00 Euro, 1 UStd.

Bitte mitbringen: Pass oder Ausweis mit Lichtbild

Anmeldefrist: 24.08.2010

2941109

Samstag, 11.12.2010, 13.00 - 14.15
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
25,00 Euro, 1 UStd.

Bitte mitbringen: Pass oder Ausweis mit Lichtbild

Anmeldefrist: 02.11.2010

2941101

Samstag, 12.03.2011, 13.00 - 14.15
VHS Blinke 61; Raum 3
25,00 Euro, 1 UStd.

Bitte mitbringen: Pass oder Ausweis mit Lichtbild
Anmeldefrist: 18.02.2011

Integrationskurse

Integrationskurse

Ein Integrationskurs umfasst einen Sprachkurs von 600 oder 900 Unterrichtsstunden sowie einen Orientierungskurs von 45 Stunden; insgesamt 645/945 UStd. Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) fördert diese Sprachkurse:

- Neuzuwanderer/innen erhalten hierfür von der Ausländerbehörde einen Berechtigungsschein
- wer schon länger als drei Jahre in Deutschland lebt oder EU-Bürger/in ist, kann beim BAMF einen Antrag auf Kurszulassung stellen
- beim Antrag sind wir während unserer Beratungszeiten gerne behilflich

Für die Teilnahme an einem Integrationskurs wird eine vorherige **Beratung** vorausgesetzt. Beratungszeiten sind montags und dienstags von 8.00 bis 12.00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung. Ansprechpartnerinnen sind Frau Eysteinsdottir und Frau Kloos, 0491-9299221

Aufgliederung der Sprachkurse						
Basissprachkurs			**Aufbausprachkurs**			**Orientierungskurs**
100 UE Modul 1 A1	100 UE Modul 2 A1	100 UE Modul 3 A2	100 UE Modul 4 A2	100 UE Modul 5 B1	100 UE Modul 6 B1	45 UE Modul 7
Ziel: Erreichung des Sprachniveaus A1 und A2			**Ziel:** Erreichung des Sprachniveaus A2/B1 – Skalierter Abschlusstest Deutsch-Test für Zuwanderer			**Ziel:** Orientierungstest
Je nach Kenntnisstand können Sie in die Kursabschnitte einsteigen.						

Vollzeitkurse

Ein Vollzeitkurs umfasst 25 UStd. pro Woche, der Unterricht findet täglich von 8.30 bis 12.45 Uhr statt. Der Beginn eines neuen Sprachkurses richtet sich nach dem Anmeldestand. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ist ein Quereinstieg in laufende Kurse möglich. Nach einem Einstufungstest wird das passende Modul für Sie festgelegt.

Es gibt auch die Möglichkeit einen Fortsetzungskurs von 300 UE nach dem Vollzeitkurs von 600 UE zu absolvieren. Dies gilt allerdings nur für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die die Abschlussprüfung nicht bestehen.

Foto: Tomma Ahlers

Plattdeutsch

Plattdeutsch zum Kennenlernen

Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Er will vielmehr bei nach Ostfriesland zugezogenen Mitbürger/innen die Neugierde für das Plattdeutsche wecken und ihnen die Angst nehmen, einige Sätze in plattdeutscher Sprache zu formulieren.

Marika Janette Holler

2741928
Kurs I am Vormittag

Dienstag, 31.08.2010, 09.00 - 11.00,
8 Vormittage
VHS Blinke 61; Raum B
44,00 Euro, 21,3 UStd.

2741929
Kurs II am Abend

Mittwoch, 01.09.2010, 18.30 - 20.00, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 219
44,00 Euro, 20 UStd.

Plattdeutsch-Aufbaukurs

Die Kurse sind für Interessent/innen, die vor kurzer oder längerer Zeit einen Plattdeutsch-Kursus besucht oder auf anderem Wege Grundkenntnisse erworben haben.

Plattproters könen mitmaken, ok wenn se kien Kurs besöcht hebben.

Friederike Broszeit
Haneburg, Saal IV
44,00 Euro, 20 UStd.

2741930
Abendkurs I

Montag, 30.08.2010, 17.00 - 18.30, 10 Abende

2741931
Abendkurs II

Montag, 30.08.2010, 20,00 - 21.30, 10 Abende

2741932
Plattdütsk Schrieven

Se proten Plattdütsk, man dat Lesen van plattdütske Texten fallt Hör stuur? Se wullen al immer sülvst wat up Plattdütsk schrieven, man sünd mit de Schrievwies nich seker? Se kunnen Platt as schreven Spraak in Hör Beroop un Olldag good bruken? Denn sünd Se nettakkraat recht hier. In disse Kurs worden de plattdütske Schrievregels Stück för Stück verklaart un Übungen daarto maakt. Denn doon deit lehren! An `t Enn van de Kurs könen Se sülvst plattdütske Texten upsetten. Plattdütsk schrieven maakt Spaaß!

De Kursspraak is Plattdütsk.

Antje Olthoff/Imke Schulte
3 Saterdagen: 30.10., 06.11. un 13.11.2010,
9.30 bit 14.30 Ühr
Haneburg, Foyer
44,00 Euro, 20 UStd.

2741933
Plattdütsk Schrieven

Dat Olle upfrisken un wat Neeis daarto lehren

Disse Kurs is för all, de Platt schrieven. Wi willen an twee Avenden - mit Cornelia Nath - van dat een of anner nochmaal uphalen un uns mit de Verannerns in de Schrievregels, de nett utbröddt wurren, befaten.

Cornelia Nath, Baas van dat Plattdütskbüro van de Oostfreeske Landskupp
Maandag, 08.11. un Maandag, 22.11.2010,
19.30 bit 21.45 Ühr
VHS Blinke 61; Raum 3
12,50 Euro, 6 UStd.

An de 2. Avend gifft dat daarbi Natt un Dröög.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu
uns in die Haneburg

2741936
Plattdütsk Schrieven bi d‘Arbeid

Upfrisken un wat Neeis daarto lehren.
(un ok al wat over de Verannerns van de Schrievregels)

Antje Olthoff
Mittwoch, 18.08.2010, 08.30 - 12.00,
3 Vormittage
3 Vöörmiddagen van 8.30 bit 12.00 Ühr.
Landkreis Leer, Sitzungssaal 2
30,00 Euro incl. Kopierkosten für Kursunterlagen, 12 UStd.

Aus Loga - Foto: Johann K. Köhnen

Plattdeutsch

In den Gesundheitsberufen und in der Pflege und Betreuung

Dieses Plattdeutsch-Kursangebot richtet sich an alle, die mit gesunden und kranken plattdeutsch sprechenden Menschen im Gesundheits- und Pflegebereich zu tun haben und deshalb gerne Platt verstehen oder auch ein paar Sätze sprechen lernen möchten.

Es werden gezielt Begriffe und Redewendungen für kurze Dialoge mit Patient/innen, Klient/innen und Kund/innen geübt.

Erkundigen Sie sich bei Interesse bitte in der VHS-Geschäftsstelle nach näheren Einzelheiten.

2741939
De Welt up Platt

Wi versöken, plattdüütske Betekens för Neeis in de Welt uttofinnen. Sall de CD up Platt „Spegelplaat“ heten? Un dat Handy „Mobieltje“ of „Ackersnacker“? Plattproters mit Fantasie un Lüst, mit de Spraak to spölen, sünd in disse Kurs nett recht!

Antje Olthoff/Imke Schulte
Saterdag, 20.11.2010, 9.30 bit 14.30 Ühr
Haneburg, Saal I
13,00 Euro, 6 UStd.

Wir bitten um schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn. Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet.

TREFF vhs PUNKT

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland
EUROPÄISCHE UNION

Bildungsprämie

Zuschüsse vom Staat für berufliche Weiterbildung

Sie wollen sich kostengünstig weiterbilden? Da haben wir einen Tipp: Die Bildungsprämie wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung deutlich aufgestockt. Erwerbstätige können nun einen Zuschuss zu Ihren Weiterbildungen von bis zu 500,- Euro erhalten. Sie müssen mindestens die gleiche Summe selber aufbringen und das zu versteuernde Jahreseinkommen darf nicht über 25.600,- Euro (51.200,- Euro bei gemeinsam Veranlagten) liegen.

In Ostfriesland sind wir die einzige offizielle Beratungsstelle zur Bildungsprämie und stellen die Prämiengutscheine aus.

Vereinbaren Sie telefonisch unter 0491 - 92 99 20 einen Beratungstermin.

Englisch

2642101

A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Fairway 1, Klett, ab Unit 2, ISBN 3-12-501460-3

Ein Drittel der Weltbevölkerung spricht Englisch oder kann es verstehen, warum nicht auch Sie? Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Weltsprache mit einem Lehrwerk, das viele Sprechanlässe zur Partner- und Gruppenarbeit anbietet, 2 CDs, mit denen Sie auch zu Hause Texte und Aussprache üben und Checks, mit denen Sie Ihre Fortschritte selbst kontrollieren können.

Irmengard de Riese
Dienstag, 31.08.2010, 10.45 - 12.15,
12 Vormittage
Haneburg, Foyer
52,80 Euro, 24 UStd.

www.vhs-leer.de

2642102

A1 Englisch Eingangsstufe 1 - Der „todsichere" Einstieg

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse bzw. mit sehr geringen verschütteten Grundkenntnissen.
Lehrbuch: Compact Lernkrimi nach Absprache.

Bei diesem Lernkrimi-Sprachkurs mit 2 Begleit-CDs wird nur die Bereitschaft vorausgesetzt, sich auf ein Abenteuer einzulassen und dabei Englisch für den Alltag und die Reise zu erlernen.

Gerald Merseburg
Donnerstag, 02.09.2010, 11.30 - 13.00,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

2642104

A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 1

F&B

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: „First Choice Starter", Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-01965-8 (mit CD für Hörverständnis-Übungen)

Die 8 Units des Lehrbuches widmen sich vor allem dem Selbstsprechen, enthalten auch die notwendige Grammatik sowie die Informationen zum täglichen Leben, Kultur und anderen Bereichen. Jede Lehreinheit enthält eine Seite „my page", die das Üben und Festigen des im Unterricht gelernten Stoffes ermöglicht. Gleichfalls gibt es am Ende jeder dieser Lehreinheiten einen „I can"- Abschnitt, der eine Bewertung des eigenen Lernfortschritts aufzeigt. Zur zusätzlichen Wiederholung dienen 2 Checks nach Unit 4 und Unit 8 sowie ein Extra Phrasebook.

Roger Steven Pitts
Mittwoch, 08.09.2010, 10.00 - 11.30,
15 Vormittage
Hafenstr. 6 c
66,00 Euro, 30 UStd.

2642105

A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 2

F&B

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Headway A1, Student's book mit CD, Workbook mit CD und zweisprachiger Vokabelliste, Cornelsen und Oxford Verlag, ISBN 978-3-06-804359-2

Haben Sie schon lange mit dem Gedanken gespielt, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen, aber den Kontakt zum Sprachgebrauch bereits länger verloren? Warten Sie nicht länger: dies ist Ihr Kurs. Der Einsatz des Lehrbuches „Headway A1" sowie ausgesuchte Texte aus Zeitschriften und anderen Lehrbüchern wird Ihnen helfen, ein Gefühl für die englische Sprache zu entwickeln.

Roger Steven Pitts
Montag, 06.09.2010, 8.30 - 10.00, 15 Vormittage
Hafenstr. 6 c
66,00 Euro, 30 UStd.

Foto: Alfred Wagener

2642107

A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 3

F&B

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Fairway 1, Klett, ab Unit 10, ISBN 3-12-501460-3

Dieser Kurs gibt Teilnehmer/innen die Gelegenheit ihre Kenntnisse vom „Every day life" in Partner- und Gruppenarbeit zu vertiefen und auszubauen.

Irmengard de Riese
Dienstag, 31.08.2010, 09.00 - 10.30,
12 Vormittage
Haneburg, Foyer
52,80 Euro, 24 UStd.

Foto: Alfred Wagener

2642111

A2 Englisch - der sehr sanfte Fortschritt Grundstufe 1

Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen.
Lehrbuch: Sterling Silver Band 2, ab Unit 6.

Wir begleiten Bruno und Inge auf ihren Reisen und lernen dabei, uns auf Englisch zu verständigen. Da es in kleinen Schritten vorwärts geht, können neue Teilnehmer/innen mühelos mit einsteigen.

Gerald Merseburg
Donnerstag, 02.09.2010, 08.15 - 09.45,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

2642120

A2 Englisch - der sanfte Fortschritt Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen.
Lehrbuch: English for Life, Pre-Intermediate, Cornelsen-Oxford.

Mit dem praktisch ausgerichteten Lehrbuch gehen wir weitere Schritte in der englischen Sprache, um uns gut verständigen zu können. Neue Interessierte können leicht mit einsteigen.

Gerald Merseburg
Freitag, 03.09.2010, 08.15 - 09.45,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

2642123
A2 Englisch am Vormittag - intensiv Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen.
Lehrbuch: English Network Connection, New edition, Langenscheidt,
ISBN 3-526-50448-2, ab Unit 1.

Fortsetzung aus dem Frühjahrssemester 2010.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die in einem flotten und spielerischen Tempo in der englischen Sprache voran kommen wollen und diese für Beruf oder Freizeit benötigen.

Irmengard de Riese
Mittwoch, 01.09.2010, 09.00 - 10.30,
12 Vormittage
Haneburg, Foyer
52,80 Euro, 24 UStd.

Der Besitz eines Wörterbuches wäre sinnvoll.

2642125
B1 Englisch am Vormittag F&B

Mittelstufe Pre - Intermediate
Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen

Lehrbuch: Headway B1, Student's book mit zweisprachiger Vokabelliste und CD, Workbook mit CD und CD-ROM, Cornelsen und Oxford Verlag,
ISBN 978-3-06-804367-7

Dieser Kurs gibt den Teilnehmer/innen die Möglichkeit, ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen. Aber auch Teilnehmer/innen mit einem größeren Abstand zum Schulunterricht gewährleistet der Kurs eine erfolgreiche Teilnahme. Sollten Sie die englische Sprache für Freizeit oder Beruf benötigen, sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben.

Roger Steven Pitts
Montag, 06.09.2010, 10.00 - 11.30,
15 Vormittage
Hafenstr. 6 c
66,00 Euro, 30 UStd.

Wir bitten um schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn. Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet.

2642127
B2 - C1 English Conversation in the morning F&B

Für weit Fortgeschrittene.
Lehrmaterial: „Spotlight" - das aktuelle Sprachlernmagazin (jeden Monat neu im Zeitschriftenhandel zu erwerben)

In a small group we discuss themes from Spotlight and topics of personal interest. Reading and discussing articles only in English is a real challenge. But many words and translations are given in the magazine. So, come and join our group.

Gerald Merseburg
Donnerstag, 02.09.2010, 09.50 - 11.20,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß"
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu
uns in die Haneburg

2642129
B2 - C1 English Conversation in the morning

Für weit Fortgeschrittene
Lehrmaterial: „Spotlight" das aktuelle Sprachlernmagazin (jeden Monat neu im Zeitschriftenhandel zu erwerben)

In a big round we discuss themes from Spotlight and topics of personal interest. Some texts in the magazine are on a medium level, other a bit more difficult. But English-German translations are given and also many useful hints. So come and join this group or the similar course on thursdays.

Gerald Merseburg
Freitag, 03.09.2010, 09.50 - 11.20, 15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

2642131
A1 Englisch am Start F&B

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: English Network Starter (New Edition), ISBN 3-526-50425-3

„Starten Sie durch" und seien auch Sie dabei - beim gemeinsamen Einstieg in die englische Sprache! Er lohnt sich auf jeden Fall, da diese Weltsprache uns überall begegnet - sei es in den Medien, auf Reisen oder bei der Arbeit. In Partner- und Gruppenaktivitäten, und untersützt von einem motivierenden Buch mit 2 CD's und Übungen (mit Lösungen) für zu Hause, lernen Sie, sich in einfachen Gesprächen rund um das tägliche Leben erfolgreich zu verständigen.

Gerhild Wagner
Mittwoch, 01.09.2010, 18.30 - 20.00,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
52,80 Euro, 24 UStd.

2642135
A1 Englisch - Tell me more! F&B

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Lehrbuch nach Absprache

Bauen Sie auf Ihren Grundkenntnissen Englisch in alltäglichen Redewendungen und Situationen auf. Dieser Kurs kann Ihnen, je nach Ihren Vorkenntnissen, sowohl die Fortsetzung vorangegangener Kurse als auch einen Neueinstieg ermöglichen.

Gerhild Wagner
Donnerstag, 02.09.2010, 18.30 - 20.00,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 219
66,00 Euro, 30 UStd.

A2 Refresher English - Let's have a new start!

Wenn Sie Englisch in der Schule gelernt haben und es nun gerne wieder aktivieren möchten, dann ist dies der Kurs für Sie. In Partner- und Gruppenaktivitäten, mit den motivierend-vielseitigen Texten und Übungen Ihres Buches, das Ihnen auch zwei CDs, sowie Übungen (mit Lösungen) für zu Hause bietet, können Sie Ihre Kenntnisse der Grammatik und Ihr Vokabular wiederbeleben, festigen und erweitern.

So come and join us for a new start!

2642141
Course 1 F&B

Für Wiedereinsteiger/innen mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: A New Start, Refresher A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-06166-4

Gerhild Wagner
Donnerstag, 02.09.2010, 20.00 - 21.30, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 219
66,00 Euro, 30 UStd.

2642142
Course 2 F&B

Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: „A new Start", (New Edition), Basic Course, Cornelson & Oxford, University Press
ISBN 978-3-464-06166-4, ab Unit 7

Karl Frerichs
Mittwoch, 01.09.2010, 18.30 - 20.00,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
66,00 Euro, 30 UStd.

Die Niveaus auf einen Blick

A1	Eingangsstufe 1	Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
A1	Eingangsstufe 2	Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
A1	Eingangsstufe 3	Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
A2	Grundstufe 1	Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 2	Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 3	Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
B1-2	Mittelstufe	weit Fortgeschrittene
C1-2	Aufbaustufe	Kompetente Sprachanwender/innen

2642146

A1 English for your trip abroad

In diesem Kurs „Englisch für die Reise“ werden Grundsituationen zielsprachlich behandelt, die bei einer Reise in ein englischsprachiges Land zu bewältigen sind.

Dazu gehören folgende Themen:

am Flughafen / at the airport, am Bahnhof / at the station, im Restaurant / in a restaurant, im Geschäft / in a shop, sich vorstellen / to introduce oneself, sein Herkunftsland beschreiben / to describe your country usw.

Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Karl Frerichs
Mittwoch, 01.09.2010, 20.00 - 21.30, 5 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
22,00 Euro, 10 UStd.

TREFF vhs PUNKT

2642149

B1 English - Let‘s talk! F&B

Easy conversation
Lehrmaterial: nach Absprache

This course is designed for people with an intermediate knowledge of English. You will have a lot of opportunities to talk about subjects that interest you in a friendly atmosphere.

In various activities we will also focus on important aspects of the English language. All this will help you to gain more fluency in speaking and confidence in using your English.

See you - and talk to you - soon!

Gerhild Wagner
Mittwoch, 01.09.2010, 20.00 - 21.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
52,80 Euro, 24 UStd.

2642154 F&B

B1 English for Business Purposes

Mittelstufe - Für weit Fortgeschrittene
Lehrwerk: „New International Business English“, Cambridge University Press (ISBN 3-12-502710-1)

Im Zeitalter der Globalisierung ist die englische Sprache nicht mehr aus dem Berufsleben wegzudenken. Neben dem Erlernen sprachlicher Fertigkeiten anhand von Konversationsübungen, der Bearbeitung von Texten, dem Erstellen von Briefen u. a. wird in dem Kurs auch auf den interkulturellen Aspekt von Geschäftsbeziehungen eingegangen.

Christine Herdemertens
Dienstag, 31.08.2010, 18.30 - 20.00, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

2642155

B1 What the Papers Say - Conversation

Mittelstufe - Für weit Fortgeschrittene

Dieser Konversationskurs basiert auf englischsprachigen Artikeln aus der internationalen Tagespresse. „Ganz nebenbei“ wird dabei auf sprachliche Besonderheiten eingegangen. Der Kurs eignet sich für diejenigen Teilnehmer/innen, die ihre Kommunikation auf „sichere Füße“ stellen und mehr Selbstsicherheit beim Gebrauch der englischen Sprache erwerben möchten.

Christine Herdemertens
Dienstag, 31.08.2010, 20.00 - 21.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
52,80 Euro + ca. 5,00 Euro Kopiergeld,
24 UStd.

2642156

B1 Let‘s Talk Business F&B

Mittelstufe

Diese Tagesveranstaltung dient dazu, den Teilnehmer/innen sprachliche Kompetenzen im Bereich „Wirtschaftsenglisch“ zu vermitteln. U. a. sollen Rollenspiele unter Verwendung typischer Redewendungen dabei helfen, mit Gesprächspartnern in Kontakt zu treten und diesen zu pflegen.

Christine Herdemertens
Samstag, 13.11.2010, 08.30 - 16.00
VHS Blinke 61; Raum 4
20,00 Euro + Kopiergeld, 8 UStd.

Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn der Kurs auch stattfindet.

2642157 F&B

B1 Business English Certificate (BEC) „Preliminary“ 1

Lehrbuch: Success with BEC Preliminary, Students book, Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-526-51330-8.

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende, die die Cambridge BEC-Prüfung (Business English Certificate) auf dem Niveau B1 ablegen wollen.

In diesem Semester wird die erste Hälfte des Kurses durchgeführt und im nächsten Semester die zweite Hälfte mit anschließender Zertifikatsprüfung im Juni 2011. Mit dem BEC erwerben Sie eine international anerkannte Qualifikation, die nachweist, dass Sie über angemessene Englischkenntnisse verfügen und diese im Arbeitsleben effektiv anwenden können. Da sich die Prüfungen an realistischen Kommunikationssituationen im beruflichen Alltag orientieren, haben Sie mit diesem Zertifikat den Nachweis, dass Sie die Sprache nicht nur passiv, sondern auch aktiv beherrschen.

Dr. Frank Blom
Dienstag, 31.08.2010, 18.30 - 21.00,
15 Abende
(am 7.09.2010 ist kein Unterricht)
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
99,00 Euro, 45 UStd.

2642158

B1-C1 Meet the Tudors and more

Get to know a few of the most interesting Kings and Queens of England

We will speak about the different royal dynasties and their impact on the English society. The first lesson will be a general introduction to the Houses. Later on we will focus on individual Kings and Queens e.g. Henry VIII of England (House of Tudor) and Elizabeth I of England (House of Tudor). We will conclude our lessons with Her Majesty the Queen, Elizabeth II (House of Windsor) and her role in today‘s modern England.

Simone Luppen
Donnerstag, 23.09.2010, 18.30 - 20.00,
5 Abende
Leer, Raum wird bekannt gegeben
22,00 Euro, 10 UStd.

TREFFPUNKT vhs

2642160 F&B

B1 – C1 Interkulturelles Training in der englischen Sprache

Doing Business and Having Pleasure in Foreign Countries

Mittelstufe: Weit Fortgeschrittene bis kompetente Sprachanwender/innen.

Andere Länder, andere Sitten
The global Do‘s and Don‘ts

Der Unterricht richtet sich an Personen, denen einen privaten oder beruflichen Auslandsaufenthalt bevorsteht, wo die globale Sprache - Englisch - eingesetzt werden wird oder Diejenigen, die sich für andere Kulturen und Konversationsenglisch interessieren.

Die Unterrichtssprache ist Englisch und der Kurs gibt den Teilnehmer/innen nicht nur die Möglichkeit ihre Englischkenntnisse zu üben und zu verbessern, sondern auch ausländisch-kulturelle Mentalitäten, Sitten und Gebräuche kennenzulernen und zu verstehen u. a. um einen reibungslosen und erfolgreichen Auslandsaufenthalt und/oder Urlaub zu gewährleisten.

Bestandteil des Unterrichts:
- die „do‘s and don‘ts“ (Geschäfts-/ und Gesellschaftsetikette) der jeweiligen Länder in denen die Teilnehmer/innen sich aufhalten werden
- aktuelle Berichte, Nachrichten, politische- und geografische Informationen zum jeweiligen Land

Christine Oeffelke, ESL Englischtrainerin und kanadische Muttersprachlerin
Donnerstag, 09.09.2010, 20.00 - 21.30,
13 Abende
Haneburg, Saal I
58,00 Euro + Kopiergeld, 26 UStd.

2642100

A1 Englisch - Best Ager‘s comeback

Für engagierte Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen mit Grundkenntnissen
Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch, Hueber Verlag 2009.

Wer früher etwas Englisch hatte und sich unsicher fühlt, wird anhand dieses lesefreundlichen Buches fit werden für small-talk, Alltagssituationen und Reisen in englischsprachige Länder. Themen wie Kultur, Unterkunft, Essen und Trinken oder Wellness motivieren zum Lernen. Zahlreiche Übersetzungen ins Deutsche geben zusätzliche Sicherheit beim Spracherwerb.

Die 2. Hälfte des Lehrbuches wird vorgenommen, wir freuen uns über Quereinsteiger/innen.

Gerald Merseburg
Freitag, 03.09.2010, 11.30 - 13.00,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

Foto: Alfred Wagener

2642171

A2 Englisch-Kompakt F&B BU

Lehrbuch: First Choice A2 Fast, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20374-3

Der intensive Wiedereinstieg für alle, die bereits einige Vorkenntnisse mitbringen und schnell ihr Englisch für berufliche und private Zwecke auffrischen und erweitern möchten. Vorkenntnisse von mindestens drei Jahren Englischunterricht sind erforderlich; der Kurs ist nicht geeignet für Null-Anfänger/innen.

Bitte sorgen Sie nach dem Erhalt der Anmeldebestätigung das Lehrbuch.

Das Wochenseminar kann auch von Interessenten/innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Gerald Merseburg
Montag - Freitag, 24.01.2011 - 28.01.2011,
08.15 - 16.15, 5 Tage
Leer, Raum wird bekannt gegeben
132,00 Euro, 40 UStd.

Anmeldeschluss 07.01.2011

2642174

B1 Wirtschaftsenglisch F&B BU

Dieses Seminar vermittelt in verschiedenen Modulen Kompetenzen im Bereich Wirtschaftsenglisch. So befasst sich eines z. B. mit dem Erledigen von Korrespondenz, wobei der Gebrauch fester Redewendungen unterstützend wirken soll. Mit Hilfe von Rollenspielen lernen die Teilnehmer/innen, verschiedene Gesprächssituationen zu meistern und Hemmschwellen abzubauen. Dieser Intensivkurs ist ein Wegbereiter für sicheres Auftreten im professionellen Umgang mit der englischen Sprache.

Das Wochenseminar kann auch von Interessenten/innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Christine Herdemertens
Montag - Freitag, 01.11.2010 - 05.11.2010,
08.30 - 16.00, 5 Tage
Haneburg, Saal IV
140,00 Euro incl. Kopiergeld, 40 UStd.

Anmeldeschluss 04.10.2010.

2672100

B1 Come bake with me

Have your cake and eat it

Surprise your families and friends with something new this coming Christmas. Cookies, muffins, cupcakes and the famous German Chocolate Cake that is so popular in America. Learn how to make all of those delicious treats in your own home. Fun and food awaits you while learning English on the side.

Simone Luppen
Donnerstag, 25.11.2010, 18.30 - 21.30,
3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 22.11.2011.

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.

Französisch

2643101

A1 Französisch mit Muße am Vormittag Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache mit der Dozentin

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die sich behutsam an die französische Sprache herantasten möchten. Neben dem Erlernen des Französischen erfahren die Teilnehmer/innen ebenfalls Wichtiges über Land und Leute, und wie man sich in Frankreich schon mit bescheidenem, aber sorgfältig zusammengestelltem Sprachschatz zurechtfindet.

Christine Herdemertens
Dienstag, 31.08.2010, 10.30 - 12.00,
15 Vormittage
Haneburg, Saal IV
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

2643102

A1 Französisch Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Couleurs de France, Band 1(neu), Langenscheidt-Verlag, ISBN 978-3-468-4544-7, ab Lektion 9

Alle, die gerne mitmachen möchten, sind herzlich willkommen. Erweiterte Vorkenntnisse sind erwünscht, da wir mit Lektion 9 starten.

Lisa Sogno
Donnerstag, 09.09.2010, 18.00 - 19.30,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 125
66,00 Euro, 30 UStd.

2643113

B1 Französisch mit Tempo

Für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: „La nouvelle France en poche“, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-534632-1

Konversationskurs zum Thema „Francaphonie“

Mit Hilfe eines Arbeitsbuches versuchen wir gemeinsam der Geschichte und der Kultur von französischsprechenden Ländern näher zu kommen. Alle, die gerne französisch sprechen möchten, sind herzlich willkommen!

Lisa Sogno
Montag, 06.09.2010, 18.15 - 19.45, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 125
66,00 Euro, 30 UStd.

Foto: Alfred Wagener

2643114

B1 Französisch Parler affaires

Mittelstufe

Diese Tagesveranstaltung dient dazu, den Teilnehmer/innen sprachliche Kompetenzen im Bereich „Wirtschaftsfranzösisch“ zu vermitteln. Unter anderem sollen Rollenspiele unter Verwendung von typischen Redewendungen dabei helfen, mit Gesprächspartner/innen in Kontakt zu treten und diesen zu pflegen.

Christine Herdemertens
Samstag, 25.09.2010, 08.30 - 16.00
VHS Blinke 61; Raum 4
20,00 Euro, 8 UStd.

Italienisch

2644101
A1 Italienisch am Vormittag Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: allegro, Klett Verlag, Band 1,
ISBN 3-12-525565-1

Daniela Carmela Di Carlo
Freitag, 17.09.2010, 09.00 - 10.30,
12 Vormittage
Haneburg, Saal I
52,80 Euro, 24 UStd.

2644102
A2 Italienisch am Vormittag Grundstufe 1

Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: allegro, Klett Verlag, Band 2
ISBN 3-12-525558-9

Daniela Carmela Di Carlo
Mittwoch, 15.09.2010, 09.00 - 10.30,
12 Vormittage
Haneburg, Saal I
52,80 Euro, 24 UStd.

2644103
A1 Italienisch Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: allegro, Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 7, ISBN 3-12-525565-1

Daniela Carmela Di Carlo
Mittwoch, 15.09.2010, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 211
52,80 Euro, 24 UStd.

2644105
A2 Italienisch Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch: allegro, Klett Verlag, Band 2, ab Lektion 5,
ISBN 3-12-525558-9

Insa Wessels
Dienstag, 07.09.2010, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
52,80 Euro, 24 UStd.

2644110
B1/B2 Italienisch Mittelstufe

Italienisch für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: allegro, Klett Verlag, Band 3,
ISBN 978-3125255661

Rita Frendel
Mittwoch, 15.09.2010, 19.00 - 20.30, 6 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
26,40 Euro, 12 UStd.

Japanisch

2649120
A1 Japanisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs vermittelt Ihnen leichte Kenntnisse in der japanischen Umgangssprache und dabei erlernen Sie zuzätzlich Wissen aus einer alten Kultur und Lebensart, z. B. Kalligraphie, Oligami, Monkiri etc..

Sachiko Szyszka
Donnerstag, 09.09.2010, 18.00 - 19.30,
15 Abende
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

Niederländisch

2647004
Niederländisch CNaVT

F&B

als Vorbereitung zum Studium in den Niederlanden

Das CNaVT-Zertifikat ist das offizielle, international anerkannte Niederländischzertifikat und richtet sich an alle Niederländisch-Lerner/innen weltweit. Wissenschaftliche Mitarbeiter/innen der „Katholieke Universiteit Leuven“ und der „Universiteit van Amsterdam“ entwickeln dieses Zertifikat gemeinsam. Auftraggeber war die „Nederlandse Taalunie“. An 4 Tagen die Woche werden Sie von einem Dozententeam auf diese Prüfung mit vielen Übungen und Materialien vorbereitet. Methodenvielfalt und ein abwechslungsreiches Programm werden die intensive Lernphase auflockern. Der Unterricht erfolgt tagsüber in der Haneburg. Das Zertifikat liegt rechtzeitig zum Studiumbeginn vor.

Dozententeam
Ein neuer Kurs wird im Sommer 2011 angeboten.
Haneburg, 850,00 Euro, 196 UStd.
incl. Prüfungsgebühr und Materialkosten

2647101
A1 Niederländisch am Vormittag Eingangsstufe 1

F&B

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: „Taal vitaal“ mit Arbeitsbuch, Hueber Verlag

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die keine oder nur sehr geringe niederländische Kenntnisse haben. Neben grammatikalischen Grundkenntnissen und ersten einfachen Konversationen werden auch typische kulturelle Unterschiede zwischen Deutschland und den Niederlanden veranschaulicht. So lernen sie nicht nur die Sprache kennen, sondern auch das Land und die Leute. Individuelle Wünsche können berücksichtigt werden.

Oscar Löhmer
Dienstag, 07.09.2010, 10.45 - 12.15,
12 Vormittage
Haneburg, Saal I
52,80 Euro, 24 UStd.

2647102
A1 Niederländisch am Vormittag Eingangsstufe 3

F&B

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: „Taal vitaal“ mit Arbeitsbuch, Hueber Verlag, Les. 10

Sie haben bereits die ersten 2 Anfängerkurse absolviert (eventuell auch schon länger her) und wollen weitermachen. Sie werden Ihre Niederländischkenntnisse zu Themen des alltäglichen Lebens erweitern und sich wieder besser in der Sprache ausdrücken können. Auch über das Internet wird Ihnen Material angeboten z.B. „de Wereldkrant“ (eine E-Mailzeitung für NL im Ausland), einfache Tests z.B. „Beetje Spellen“, oder „woord van de dag“. Themen aus diesen Mails können auch im Unterricht besprochen werden.

Roelof Lamein
Dienstag, 31.08.2010, 09.00 - 10.30,
14 Vormittage
Haneburg, Saal IV
61,60 Euro, 28 UStd.

2647106
A2 Niederländisch am Vormittag Grundstufe 3

F&B

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch: „Taal totaal“ mit Arbeitsbuch, Hueber Verlag, Les. 5

Ein Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Hilde Kruize
Montag, 30.08.2010, 10.00 - 11.30,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
66,00 Euro, 30 UStd.

Die Niveaus auf einen Blick

A1	Eingangsstufe 1	Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
A1	Eingangsstufe 2	Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
A1	Eingangsstufe 3	Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
A2	Grundstufe 1	Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 2	Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 3	Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
B1-2	Mittelstufe	weit Fortgeschrittene
C1-2	Aufbaustufe	Kompetente Sprachanwender/innen

2647107

B1 Niederländisch am Vormittag

F&B

Für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: nach Absprache

Nederlands voor allen, die al aardig Nederlands spreken. Tijdens de cursus wordt bepaald met welk boek we verder gaan. Het accent ligt op het spreken, maar de grammatica wordt niet uit het oog verloren. Uit het dagelijkse leven worden thema's gekozen, waarover gesproken en gediscussieerd zal worden. Niet schromen, gewoon komen!

Oscar Löhmer
Dienstag, 07.09.2010, 09.00 - 10.30,
12 Vormittage
Haneburg, Saal I
52,80 Euro, 24 UStd.

2647110

A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

F&B

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: „Taal vitaal" mit Arbeitsbuch, Hueber Verlag

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Grundkenntnisse in der niederländischen Sprache erwerben oder auffrischen wollen. Es werden u.a. Alltagssituationen thematisiert, sowie Landeskunde und Wissenswertes über unsere niederländischen Nachbarn vermittelt.

Elke van Ellen
Mittwoch, 01.09.2010, 20.00 - 21.30,
12 Abende, Unterricht auch in den Herbstferien
Haneburg, Saal I
52,80 Euro, 24 UStd.

2647111

A1 Niederländisch Eingangsstufe 2

F&B

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: „Taal vitaal" mit Arbeitsbuch, Hueber Verlag

Ein Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Saskia Reimann
Montag, 30.08.2010, 20.00 - 21.30, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
66,00 Euro, 30 UStd.

2647115

A1 Niederländisch Eingangsstufe 3

F&B

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: „Taal vitaal" mit Arbeitsbuch, Hueber Verlag

Dieser Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits niederländische Kenntnisse haben. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Herman S.J. Zandt
Donnerstag, 02.09.2010, 18.00 - 19.30,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 243
66,00 Euro, 30 UStd.

2647128

B1 Niederländisch

F&B

Für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: „Taal Total" ISBN 978-3-19-005311-7 mit Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015311-4, Hueber Verlag

Vertiefung und Erweiterung der Sprechabsichten, des Hörverständnisses, der Grammatik und des Wortschatzes hin zu einer fließenden niederländischen Sprache.

Saskia Reimann
Montag, 30.08.2010, 18.30 - 20.00, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
66,00 Euro, 30 UStd.

2647136

B2 - C1 Niederländisch für Fortgeschrittene

F&B

-Lezen en spreken-

In dem Kurs werden niederländische Artikel, Literatur oder auch aktuelle Tagesthemen besprochen bzw. gelesen.

Zwanet van Dijken
Mittwoch, 01.09.2010, 19.00 - 21.15,
10 Abende
kein Unterricht am 27.10.2010
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien Statt.

2647140

F&B BU

A1 Niederländisch-Kompakt

Die Bildungswoche richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die in kompakter Form Kenntnisse der niederländischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und auch alltäglichen Situationen anwenden zu können. Zusätzlich werden wichtige landeskundliche und gesellschaftspolitische Informationen über die Niederlande vermittelt. Es können auch Personen teilnehmen, die den Bildungsurlaub nicht in Anspruch nehmen.

Zwanet van Dijken
Montag - Freitag, 25.10.2010 - 29.10.2010,
09.00 - 16.30, 5 Tage
Leer, Raum wird bekannt gegeben
132,00 Euro, 40 UStd.

Polnisch

2649101

A1 Polnisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Witam, Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005369-3

Anna Haas
Montag, 30.08.2010, 19.30 - 21.00, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 239
66,00 Euro, 30 UStd.

2649102

A1 Polnisch Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Witam, Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005369-3

Anna Haas
Dienstag, 31.08.2010, 18.00 - 19.30,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 239
66,00 Euro, 30 UStd.

Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn der Kurs auch stattfindet.

2649105

B1 Polnisch Mittelstufe

Für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: Witam, Hueber-Verlag

Anna Haas
Dienstag, 31.08.2010, 19.30 - 21.00,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 239
66,00 Euro, 30 UStd.

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.

Foto: Hrund Eysteinsdottir

Schwedisch

2649113

A1 Schwedisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Assimil. Schwedisch ohne Mühe.
ISBN 978-3896250209.

In diesem Kurs können Sie die ersten allgemeinen Sprachkenntnisse erwerben. Machen Sie sich sprachlich fit für Urlaub, Studium oder Arbeitsaufenthalt in Schweden und lernen Sie Schwedisch für alltägliche Situationen in angenehmer Atmosphäre.

Leo Martensson
Donnerstag, 18.11.2010, 20.00 - 21.30,
9 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
39,60 Euro, 18 UStd.

2649115

A1 Schwedisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Assimi. Schwedisch ohne Mühe.
ISBN 978-3896250209.

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Die bereits erworbenen Sprachkenntnisse werden vertieft und das aktive Sprechen weiter gefördert. Quereinsteiger/innen mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Nutzen Sie die Möglichkeit bereits gelernte Sprachkenntnisse in netter Atmosphäre wieder aufzufrischen.

Leo Martensson
Donnerstag, 18.11.2010, 18.30 - 20.00,
9 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
39,60 Euro, 18 UStd.

Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn der Kurs auch stattfindet.

2649117

A1 Schwedisch Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: „Välkomna" ISBN-3-12-527941-0 (inklusive 2 Audio-CDs/Kassetten), Klett Verlag

Fortsetzung aus den Vorsemestern. Die bereits erworbenen Sprachkenntnisse werden vertieft und das aktive Sprechen weiter gefördert. Quereinsteiger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Nutzen Sie hier die Möglichkeit bereits gelernte Sprachkenntnisse in netter Atmosphäre wieder aufzufrischen.

Wichtig:

Teilnehmenden aus dem A2 Grundstufe 1 Kurs vom Vorsemester (Do. 20:00 Uhr) wird empfohlen, sich in diesem Kurs anzumelden.

Leo Martensson
Dienstag, 16.11.2010, 18.30 - 20.00, 9 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 243
39,60 Euro, 18 UStd.

2649118

A1 Schwedisch intensiv Eingangsstufe 3

Lerngewohnte Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: „Välkomna" ISBN-3-12-527941-0 (inklusive 2 Audio-CDs/Kassetten), Klett Verlag

Ein Kurs für diejenigen, die Schwedisch möglichst zügig, aber auch mit Spaß lernen möchten. Empfohlen ist der Kurs für lerngewohnte Teilnehmer/innen, die bereit sind sich täglich ca. zehn Minuten dem Sprachtraining zu widmen.

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Nutzen Sie hier die Möglichkeit bereits gelernte Sprachkenntnisse in netter Atmosphäre wieder aufzufrischen.

Leo Martensson
Dienstag, 16.11.2010, 20.00 - 21.30, 9 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 243
39,60 Euro, 18 UStd.

Foto: Hrund Eysteinsdottir

2649119

B1 Schwedisch Mittelstufe 3

Für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: Välkomna tillbaka, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-527944-5

Für alle Teilnehmer/innen, die die bereits erlernte Sprache vertiefen und ausbauen möchten.

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Leo Martensson
Montag, 15.11.2010, 18.30 - 20.00, 9 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
39,60 Euro, 18 UStd.

Foto: Hrund Eysteinsdottir

Spanisch

2646102

A1 Spanisch mit Muße am Vormittag Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Caminos Neu 1, Klett Verlag
ISBN 312-5149061

Fortsetzung vom letzten Semester. Die erworbenen Sprachkenntnisse und Fähigkeiten können auch auf Reisen in spanischsprachigen Ländern angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Carla Auslitz-Zevallos
Montag, 30.08.2010, 10.45 - 12.15,
17 Vormittage
Haneburg, Foyer
74,80 Euro, 34 UStd.

2646103

A2 Spanisch mit Muße am Vormittag Grundstufe 2

Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: „Caminos Neu 1", Klett Verlag
ISBN 312-5149061

Dies ist ein Fortsetzungskurs aus den letzten Semestern. In einer kleinen Gruppe erweitern wir unsere Sprachkenntnisse und vertiefen diese durch einfache Übungen. Sie sollen Spaß am Erlernen der spanischen Sprache haben und sich nach dem Kurs trauen, Ihre Sprachkenntnisse auf Reisen anzuwenden.

Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Carla Auslitz-Zevallos
Montag, 30.08.2010, 09.00 - 10.30,
16 Vormittage
Haneburg, Foyer
70,40 Euro, 32 UStd.

2646104

A1 Spanisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Perspectivas A1, ISBN 978-3-464-20066-7 und Sprachtraining ISBN 978-3-464-20457-3, Cornelsen Verlag

Sie möchten gerne die spanische Sprache erlernen und haben keinerlei Vorkenntnisse.

Dr. Stella Nieto-Ernst
Dienstag, 07.09.2010, 19.30 - 21.00,
12 Abende
kein Unterricht am letzten Dienstag im Monat!
Berufsbild. Schulen I; Raum W 123
52,80 Euro, 24 UStd.

2646105

A1 Spanisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Perspectivas A1, ISBN: 978-3-464-20066-7 und Sprachtraining, ISBN: 978-3-464-20457-3, Cornelsen Verlag, ab Unidad 4

Enriqueta Borrell de Rieger
Mittwoch, 08.09.2010, 19.45 - 21.15,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
52,80 Euro, 24 UStd.

2646107

A1 Buen viaje - Spanisch für die Reise

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: „Buen viaje" Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020249-2

Ziel dieses Kurses ist nicht das Erlernen der Spanischen Sprache mit all ihren grammatischen Feinheiten, sondern das schnelle und effektive Erlernen der notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen.

Anke Dröge
Montag, 06.09.2010, 18.00 - 19.30, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
52,80 Euro, 24 UStd.

2646108

A2 Spanisch für Wiedereinsteiger/innen

Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache

Der Kurs frischt früher erworbene Spanischkenntnisse auf, erweitert den Wortschatz und fördert das freie Sprechen. Voraussetzung: gute Grundkenntnisse, also mindestens 2 VHS-Semester.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, nach einer evtl. längeren Lernpause in lockerer Atmosphäre und in einem für Sie angemessenen Tempo Ihre Sprachkenntnisse zu reaktivieren und zu erweitern.

Dr. Stella Nieto-Ernst
Mittwoch, 01.09.2010, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
52,80 Euro, 24 UStd.

2646109

A2 Spanisch Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch: eñe A1, „Der Spanischkurs", Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-004219-7

In diesem Kurs wird Wortschatz und Aussprache weiter vertieft. Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Dr. Stella Nieto-Ernst
Dienstag, 07.09.2010, 18.00 - 19.30,
12 Abende
kein Unterricht am letzten Dienstag im Monat!
Berufsbild. Schulen I; Raum W 123
52,80 Euro, 24 UStd.

2646111

A2 Spanisch Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch: „Caminos Neu 2", Klett Verlag

Anke Dröge
Mittwoch, 08.09.2010, 19.30 - 21.00,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
52,80 Euro, 24 UStd.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß"
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

2646113

A2 Spanisch Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch:"Perspectivas" A2, Cornelsen Verlag, Lehrbuch und Sprachtraining, Unidad 5

Enriqueta Borrell de Rieger
Dienstag, 07.09.2010, 19.30 - 21.00,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
52,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.

Foto: Alfred Wagener

Die Niveaus auf einen Blick

A1	Eingangsstufe 1	Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
A1	Eingangsstufe 2	Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
A1	Eingangsstufe 3	Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
A2	Grundstufe 1	Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 2	Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 3	Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
B1-2	Mittelstufe	weit Fortgeschrittene
C1-2	Aufbaustufe	Kompetente Sprachanwender/innen

Foto: Hrund Eysteinsdottir

2646115

A2 Spanisch Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch:"Perspectivas" A2, Cornelsen Verlag, Lehrbuch und Sprachtraining, Unidad 9

Quereinsteiger/innnen sind herzlich willkommen.

Enriqueta Borrell de Rieger
Mittwoch, 08.09.2010, 18.15 - 19.45,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
52,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.

2646135

B1 Spanisch für Wiedereinsteiger/innen Mittelstufe

Für weit Fortgeschrittene

Sie haben schon einmal mehrere Jahre Spanisch gelernt, aber das Gefühl, dass das alles irgendwie verschüttet und nicht mehr aktiv einsetzbar ist? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihre bisher erworbenen Kenntnisse in einer entspannten Atmosphäre von Grund auf wiederholen, festigen und ergänzen wollen.

Im Vordergrund steht die aktive Teilnahme an Gesprächen über vertraute Alltagsthemen so wie auch die Wiederholung der wichtigsten grammatischen Strukturen.

Dr. Stella Nieto-Ernst
Mittwoch, 01.09.2010, 19.45 - 21.15,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
52,80 Euro + Kostenbeitrag für Lernmaterial, 24 UStd.

2646138

B1 Spanisch Mittelstufe 3

Für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: Perspectivas B1, Band 3, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20470-2 und Sprachtraining ISBN 978-3-464-20459-7

Enriqueta Borrell de Rieger
Dienstag, 07.09.2010, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
52,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.

2646154

C1 Aufbaustufe Conversación

Aufbaustufe für kompetente Sprachanwender/innen
Lehrbuch: Avenida, Klett Verlag, Espanol para avanzados, Libro del alumno y Cuaderno de ejercicios
ISBN: 978-3-12-514960-1

Enriqueta Borrell de Rieger
Donnerstag, 09.09.2010, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Haneburg, Saal I
52,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.

2646172

B2 - C2 Círculo español

Este curso es para las personas que deseen profundizar y mejorar sus conocimientos de español y deseen practicarlo mediante: charlas, lectura de textos informativos e interesantes y otras amenas actividades.

Enriqueta Borrell de Rieger
Donnerstag, 02.09.2010, 20.00 - 21.30, jeden 1. Donnerstag im Monat
Leer, Raum wird bekannt gegeben
22,00 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld,
10 UStd.

Anmeldeschluss 26.08.2010

Türkisch

2649128

A1 Türkisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Kolay Gelsin, Türkisch für Anfänger mit CD, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-528860-7

Tülin Oostinga
Montag, 06.09.2010, 18.30 - 20.00, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 240
52,80 Euro, 24 UStd.

Foto: Hrund Eysteinsdottir

Gebärdensprache

2825110
Einführung in die Deutsche Gebärdensprache
F&B

Abendkurs für Fortgeschrittene

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Verein „Hilfe für Hörgeschädigte in Niedersachsen e.V." statt und wendet sich an alle, die im beruflichen oder privaten Bereich Kontakt mit Hörgeschädigten haben oder aufbauen möchten. Gelehrt wird die Deutsche Gebärdensprache (DGS), zu der auch Körpersprache und Mimik gehören.

Sabina Sanders
Montag, 13.09.2010, 17.00 - 18.30, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
48,00 Euro + Arbeitsbuch u. Videokassette,
20 UStd.

2825111
Einführung in die Deutsche Gebärdensprache
F&B

Abendkurs für Anfänger/innen

Der Kurs wendet sich an alle, die im beruflichen oder privaten Bereich Kontakt mit Hörgeschädigten haben oder aufbauen möchten. Gelehrt wird die Deutsche Gebärdensprache (DGS), zu der auch Körpersprache und Mimik gehören.

Sabina Sanders
Montag, 06.09.2010, 18.45 - 20.15, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
48,00 Euro + Arbeitsbuch u. Videokassette,
20 UStd.

Grundbildung

2825117
Rechnen macht Spaß

Einkaufen leicht gemacht - Euro, Maße und Gewichte

- Fortsetzungskurs

Ausgehend von Alltagssituationen, die den Umgang mit Geld, Zahlen, Maßen und Gewichten erfordern, werden Kenntnisse der Grundrechenarten wiederholt und vertieft.

Donnerstag, 02.09.2010, 08.00 - 09.30,
15 Vormittage, 30 UStd.
Großer Stein 20, Leer

2825118
Sag mal, wie spät es ist!

Der Umgang mit der Uhr

Die Uhrzeit selber erkennen und ablesen zu können bedeutet, die Selbständigkeit zu erweitern und hilft bei der Gestaltung der Tagesabläufe.

Donnerstag, 02.09.2010, 09.45 - 11.15,
15 Vormittage, 30 UStd.
Großer Stein 20, Leer

Foto: Meinders

2825115
Lesen und Schreiben

für Neueinsteiger

In diesem Kurs können Sie das Lesen und Schreiben von Anfang an erlernen oder wieder auffrischen. Die Schwierigkeiten bei allen schriftlichen Angelegenheiten des täglichen Lebens und das ständige Angewiesen sein auf Unterstützung können Schritt für Schritt abgebaut werden.

Mittwoch, 01.09.2010, 08.00 - 09.30,
15 Vormittage, 30 UStd.
Großer Stein 20, Leer

3041105
Lesen und Schreiben lernen

Dieser Lehrgang richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die das Lesen und Schreiben weder in der Schule noch später erlernt haben.

An alle, die diese Ankündigung lesen, ergeht folgende Bitte: Sollten Ihnen Personen bekannt sein, die nicht lesen und schreiben können, so weisen Sie sie bitte auf dieses Angebot hin. Ermutigen Sie sie, davon Gebrauch zu machen: Lesen und Schreiben kann erfahrungsgemäß in jedem Alter erlernt werden.

Ein Einstieg in diesen laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Der Unterricht findet montags,
18.30 - 20.45; mittwochs,
19.30 - 21.45 und donnerstags, 18.30 - 20.45,
statt.
Haneburg
Entgelt bitte in der VHS-Geschäftsstelle erfragen.

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle. Tel. 0491 929920.

2825116
Lesen und Schreiben

Aufbaukurs

In diesem Kurs können Sie das Lesen und Schreiben wieder auffrischen.

Mittwoch, 01.09.2010, 09.45 - 11.15,
15 Vormittage, 30 UStd.
Großer Stein 20, Leer

2. Bildungsweg

Abendhauptschule/ Tageshauptschule

Eine große Zahl von Schulabgänger/innen verlässt die Schule ohne Abschlusszeugnis. Für sie kann sich durch den nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses die berufliche (Aufnahme einer beruflichen Ausbildung, Umschulung) und persönliche Lage entscheidend verbessern.

3051101
Abendhauptschule

Beginn: Mittwoch, 01.09.2010
Unterrichtszeiten i. d. R.:
Montags, dienstags und donnerstags, ab ca. Februar 2011 auch mittwochs, jeweils
18.30 - 21.45.
Unterrichtsorte:
BBS I und VHS Leer, Blinke 61

Interessierte können sich bereits frühzeitig melden.

Abendhauptschule

Die laufende Abendhauptschule hat im November 2009 begonnen. Ein Einstieg ist nur noch in Ausnahmefällen nach Rücksprache möglich.

3051102
Tageshauptschule

Bei ausreichender Nachfrage wird eine Tageshauptschule eingerichtet.

Interessierte können sich voranmelden.

Realschulkurse

Ziel: Erwerb des Sekundarabschlusses I - Realschulabschluss - und des Erweiterten Sekundarabschlusses I durch Nichtschüler/innen.

Der Realschulabschluss wird heute häufiger in Berufen gefordert, in denen bisher der Hauptschulabschluss genügte. Er ermöglicht den Zugang zu weiterführenden Bildungseinrichtungen. Die Zulassung zu den meisten Fachschulausbildungen im sozialen, technischen und hauswirtschaftlichen Bereich verlangt den Realschulabschluss.

3052101

Abendrealschule

Der Lehrgang bereitet in ca. 1 1/2 Jahren auf die Abschlussprüfung vor. Der laufende Lehrgang hat im Herbst 2009 begonnen.

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle!

Ein neuer Abendrealschulkurs beginnt voraussichtlich im Februar 2011!

Bei großer Nachfrage kann auch bereits im Herbst 2010 mit einer neuen Abendrealschule gestartet werden.

3052102

Tagesrealschulkurs

Der Lehrgang bereitet in etwa einem Jahr von September 2010 bis voraussichtlich September 2011 auf die Abschlussprüfung vor.

Die monatliche Gebühr (auch während der Ferienzeiten) beträgt ca. 110 Euro. Lernmittelkosten sind darin nicht enthalten.

Weitere Informationen zur Tagesrealschule erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle. Erkundigen Sie sich bitte!

Beginn voraussichtlich: 01.09.2010

Unterrichtszeiten i. d. R.: Mo. – Fr. täglich von 07.50 - 12.50 Uhr

Mathematik

Die VHS plant für die Herbstferien Mathematikkurse für verschiedene Zielgruppen – zum Erreichen des Haupt-/ Realschulabschlusses, im gymnasialen Bereich und zur Vorbereitung auf ein Studium - mit unterschiedlichen Themen/ Schwerpunkten. Interessierte werden gebeten, Ihre Wünsche zu nennen! Die Unterrichtszeiten werden noch festgelegt.

Offene Hochschule

Neue Möglichkeiten

Und wie bereite ich mich auf welches Studium vor?

Die VHS plant einen Informationsabend zur sog. Offenen Hochschule.

Die Möglichkeiten, ein Studium an einer Hochschule aufzunehmen, sind vielfältiger geworden, aber auch unübersichtlicher.

Dieser Informationsabend soll die unterschiedlichen Möglichkeiten und Anforderungen darstellen.

Erkundigen Sie sich bei Interesse bitte nach dem Termin, der bei Redaktionsschluss noch nicht feststand.

3053110

Studium ohne Abitur (Z-Kurs) F&B

Vorbereitungskurs zum Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung

Bei einer gewissen beruflichen Vorbildung kann in Niedersachsen durch die sog. Z-Prüfung eine fachbezogene Hochschulzugangsberechtigung zum Studium in einem gewählten Studienbereich oder einem gewählten Studienfach erworben werden.

Der etwa einjährige Vorbereitungskurs der VHS bereitet auf den allgemeinen Teil der Prüfung vor:

a) Einführung in die Technik und Methodik des wissenschaftlichen Arbeitens (schriftlich und mündlich) anhand ausgewählter Themenbereiche
b) Englisch und Mathematik

Der Unterricht findet in der Regel montags bis donnerstags jeweils von 19.15 - 21.45 statt.

Info-Abend/Beginn: Montag, 10.Januar 2011, 19.00 in den Berufsbildenden Schule I, Blinke.

Erkundigen Sie sich bitte frühzeitig nach den Zugangsvoraussetzungen zur Z-Prüfung!

Dieser Lehrgang ist u.U. auch für diejenigen gut geeignet, die keine Z-Prüfung ablegen müssen, sich aber auf ein Studium an der Fachhochschule oder Universität vorbereiten wollen, um gut starten zu können. Gegebenenfalls belegen Sie dann auch nur die Einführung in die Technik und Methodik des wissenschaftlichen Arbeitens und/ oder Mathematik.

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle.

Abbildung zeigt ein eisenzeitliches Holzrohr während der Ausgrabung

Vortragsreihe
Ostfriesland: Von der Steinzeit bis zu den Römern

Referenten: Ostfriesische Landschaft - Archäologischer Dienst
Haneburg, Saal II, 7,00 Euro

3113121

Die Ur-und Frühgeschichte einer Küstenregion

Ostfriesland hat eine reiche Geschichte, die tief im Boden verborgen ist. Die Archäologen der Ostfriesischen Landschaft graben und dokumentieren seit fast 40 Jahren nach Spuren der Menschen der letzten 12.000 Jahre. Der Vortrag fasst die Ergebnisse der letzten 40 Forschungsjahre zusammen. Er gibt einen Überblick vom Ende der letzten Eiszeit bis zur Zeitenwende. Da keine schriftlichen Quellen erhalten sind, spricht man von der Ur- bzw. Frühgeschichte. Nur die im Boden erhalten gebliebenen Spuren geben Zeugnis einer ereignisreichen Geschichte. Sie reicht von den letzten Jägern und Sammlern der Altsteinzeit, über die ersten jungsteinzeitlichen Bauern und Viehzüchter, bis zu den Menschen der Bronze- und Eisenzeit.

Dr. Jan Kegler
Mittwoch, 27.10.2010, 19.30

3113122

Leben an der Ems

Das links der Ems gelegene Rheiderland zählt zu den archäologisch am besten erforschten Flussmarschen Deutschlands. Zwischen 2007 und 2009 fanden im Rahmen des geplanten Gasspeicherbaus Jemgum umfangreiche Untersuchungen der Ostfriesischen Landschaft statt. Im Vortrag sollen die aktuellen Ergebnisse der Grabungen im Bereich der Wurt Jemgumkloster vorgestellt werden. Dabei wird auch das weniger erforschte rechte Emsufer berücksichtigt. Der historische Zeitrahmen umfasst dabei mehr als 1500 Jahre Siedlungsgeschichte von der älteren vorrömischen Eisenzeit (7./6./5. Jh. v. Chr.) über die römische Kaiserzeit (1. bis 4. Jh. n. Chr.) bis ins hohe Mittelalter(11./12. Jh.).

Hardy Prison, Wissenschaftl. Grabungsleiter
Donnerstag, 25.11.2010, 19.30

3113123

Aktuelle Forschungen zur Archäologie in Stadt und Landkreis Leer

Archäologie wird häufig als überraschend, abstrakt und in keiner Weise verbunden mit dem gegenwärtigen Leben verstanden. Es gilt aufzuzeigen, dass dies nicht so ist. Inhalt des Vortrags ist daher einerseits, die aktuellen Erkenntnisse des Archäologischen Dienstes der Ostfriesischen Landschaft vorzustellen, andererseits werden anhand von Beispielen Aspekte der Lebenswelten verschiedener Epochen betrachtet und die Arbeitsweise des Archäologen vorgestellt. Die Zeitreise beginnt in der Bronzezeit, greift Fundplätze der vorrömischen Eisenzeit, der römischen Kaiserzeit, des Mittelalters sowie der frühe Neuzeit auf.

Dr. Sonja König
Mittwoch, 19.01.2011, 19.30

Diskurs

Ein Forum für alle, die über neue oder auch bekannte Themen diskutieren wollen

Sie interessieren sich für Politik, Literatur, Geschichte, Wissenschaft, Musik oder Themen aus dieser Region. Sie möchten sich mit Gleichgesinnten geistig fit halten, aktuelle Themen diskutieren oder auch mal für Sie interessante Themen einbringen? Dann fühlen Sie sich zu diesem neuen Forum der VHS eingeladen. Wir wollen uns gemeinsam auf eine Reise in verschiedene Wissenssparten begeben. Die Themen werden gemeinsam ausgewählt, in diesem Semester wenden wir uns folgenden Themen zu:

- Auf den Spuren der „Moorsoldaten“
- Ölkatastrophe im Golf von Mexiko - Chancen der alternativen Energien
- Erziehung eingezwängt zwischen „Ratgebern“ und Realität, erfrischend und ernüchternd zugleich.

Haneburg, Saal IV
5,00 Euro pro Einzeltermin

3112102

Auf den Spuren der „Moorsoldaten“

Ab Frühjahr 1933 ließen die Nationalsozialisten in den weiten Emslandmooren 15 Gefangenenlager errichten. Hier entstand das berühmte „Lied der Moorsoldaten“. Was wissen wir heute von diesen Lagern „vor der Haustür“?

Fietje Ausländer, Dokumentations- und Informationszentrum Emslandlager, Papenburg
Donnerstag, 23.09.2010, 19.00 - 21.15

3112103

„Ölkatastrophe im Golf von Mexiko - Chancen der alternativen Energien“

N.N.
Donnerstag, 11.11.2010, 19.00 - 21.15

3112104

„Erziehung eingezwängt zwischen „Ratgebern“ und Realität, erfrischend und ernüchternd zugleich“

Mehr als je zuvor möchten Bücher über Tyrannen u.Ä. uns Eltern glauben lassen, dass wir es immer noch nicht verstanden haben. Statt uns nur die vorhandenen Probleme an zu schauen und Schuldigen zu suchen, macht es vielleicht mehr Sinn etwas genauer zu hinterfragen warum Vieles so gut läuft und wie das „noch nicht Perfekte“ optimiert werden kann. Kinder sind nun mal Persönlichkeiten die mit ihren Eltern gemeinsam was schaffen wollen.....

Dr. Filip Caby, Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
Donnerstag, 13.01.2011, 19.00 - 21.15

3112105

Das Lager Esterwegen - Geschichte und Gegenwart

Exkursion

Am ehemaligen Standort des Emslandlagers Esterwegen soll Ende 2011 eine neue Gedenkstätte eröffnet werden. Im Rahmen der Exkursion wird ein Überblick über die wechselhafte Geschichte des Geländes gegeben, verbunden mit Informationen zu seiner aktuellen Umgestaltung.

Fietje Ausländer, Dokumentations- und Informationszentrum Emslandlager, Papenburg
Samstag, 02.10.2010, 10.00
Treffpunkt: Parkplatz Gedenkstätte Esterwegen (im Aufbau), Hinterm
5,00 Euro

3112108

Forum Leer

Wissen kompakt: Virtuelle Welten
Auftakt mit Dr. Phil Christoph Klimmt

Wissenschaft verständlich für junge Leute? Eingespannt in Arbeitsalltag, Familie und Haushalt, aber trotzdem Lust auf mehr? Als „neue/r Alte/r“ voll im „Unruhestand“?

Hierfür hat die Stadt Leer, die VHS Leer und die Hochschule Emden-Leer eine neue Veranstaltungsreihe konzipiert, die mit dem Juniorprofessor für Publizistik mit Schwerpunkt Onlinekommunikation Christoph Klimmt erfolgreich fortgeführt wird.

Für eine breite Öffentlichkeit werden wissenschaftliche, politische, technische und andere spannende Themen so aufbereitet, dass sie generationenübergreifend nicht nur von Interesse sind, sondern gleich auch vertieft werden. Methodisch steigen wir vormittags mit einem Referat ein, das am frühen Nachmittag in offenen Foren thematisch vertieft wird. Als Foren sind angedacht: Generation upload (Facebook und mehr), Wohin führt die Technik?, Medizintechnik heute, der gläserne Mensch.

Heike-Maria Pilk – VHS Leer, Doris Ulfers-Brandt – Stadt Leer, Prof. Dr. Andrea Caby, Hochschule Emden/Leer

Vorankündigung:
Frühjahr 2011

3113125

Abschied vom Space Shuttle

Ein Blick hinter die Kulissen der biologischen Weltraumforschung

- Diavortrag -

Wie kann man biologische Experimente in der Schwerelosigkeit machen? Als Projektwissenschaftler bei der Europäischen Weltraum Agentur (ESA)

hat der Autor an sechs Missionen teilgenommen und spricht in einem Diavortrag über seine Erfahrungen mit Wissenschaftlern und Astronauten. Alle Schritte von der Vorbereitung bis zur Durchführung und Bodenkontrolle eines Experimentes werden angesprochen und mit Beispielen wie aus der Osteoporoseforschung dargestellt. Es wird auch ein kurzer Ausblick auf die biologische Forschung in der Internationalen Raumstation (ISS) gegeben, die ab Ende 2010 nicht mehr vom Space Shuttle angeflogen wird.

Dr. Enno Brinckmann
Montag, 25.10.2010, 19.30
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro

3112110

Der Terrorist des einen - ein Freiheitskämpfer des anderen?

- **Terror und Terrorismus**
- Kategorien eines asymmetrischen Konfliktfeldes

Vortrag mit Diskussion

Dieser Vortrag bietet eine Analyse der Bedingungen, Ursachen und Merkmale von Terror und Terrorismus, seiner begrifflichen Grundlagen, seiner geschichtlichen Hintergründe, psychologischen Beweggründe sowie der politischen wie auch der militärpolitischen Optionen.

Zunächst wird in einer begriffstheoretischen Abklärung auf Terror und Terrorismus als Formen asymmetrischer Konflikte eingegangen. In einer folgenden Analyse werden Staatsterror als Instrument der Gewaltherrschaft `von oben´ sowie terroristische Anschläge und Attentate als `Terrorismus von unten´ näher untersucht, Ursprünge und Entwicklung sowie ideengeschichtliche Hintergründe umrissen und Erklärungsansätze zu Ursachen von Terror und Terrorismus aufgezeigt. In einem sozialpsychologischen Erklärungsansatz sollen Beweggründe terroristischen Verhaltens verdeutlicht werden, mit denen unterschiedliche Gruppierungen versuchen, politischen Einfluss zu erzielen. Abschließend wird auf politische wie auf militärpolitische Optionen eingegangen, mit denen versucht wird, der terroristischen Herausforderung zu begegnen.

Dido Bohlen, Dipl. Päd.
Donnerstag, 30.09.2010, 19.00
Haneburg, Saal II
5,00 Euro

Um vorherige Anmeldung wird gebeten!

3112111

Die letzten Tage

Das Ende des II. Weltkrieges in Leer und Umgebung

Vortrag mit Aussprache

Die Wochen zwischen dem 15. April und dem 08. Mai 1945 werden für jeden, der sie erlebt hat, unvergesslich bleiben. Es war die Zeit, in der ein Reich, das sich `tausendjährig´ wähnte, in ein Nichts zusammenbrach. Es war eine Zeit, die viele als bittere Niederlage Deutschlands empfanden, andere wiederum als Zeit der Befreiung von der Nazi - Diktatur oder als „Stunde Null“ - als Chance eines Neuanfangs.

Wer diese Zeit miterlebt hat, wird in diesem Vortrag vieles wiederfinden, was der Alltag allmählich verdrängt hat - eine Fundgrube der Erinnerung.

Wer diese Zeit nicht miterleben konnte, erfährt hier, was sich ereignet hat, als der Krieg über Ostfriesland hereinbrach und die Stadt Leer wie auch die umliegenden Ortschaften erfasste.

Dido Bohlen, Dipl. Päd.
Dienstag, 16.11.2010, 19.30
Haneburg, Festsaal
5,00 Euro

Um vorherige Anmeldung wird gebeten!

3113120

Ein langes Leben - eine spannende Geschichte

Teil IV

Johannes Diekhoff trägt weiter aus seinem literarischen Lebens-, Liebes- und Leidensbuch vor. Er wurde 1919 in Boekzetelerfehn geboren und hat 1938 in Leer das Abitur gemacht.

Aus folgenden Bereichen wird er hören lassen:

1. Aus der Kriegsgefangenschaft ins Neuland Freiheit
2. Als Pädagoge auf eigenen Wegen
3. Mein Narben-Atlas - ein Lebensüberblick besonderer Art
4. Ein Leben - zwei Sprachen

Johannes Diekhoff
Samstag, 25.09.2010, 15.00 - 17.30
Haneburg, Festsaal
5,00 Euro

Lebenslanges Lernen im dritten Lebensabschnitt im Spiegel des globalen Lernens Entwicklungspolitische Bildungsangebote für Ältere/ Generation 50+

Die VHS plant verschiedene Angebote, die die Situation und Entwicklung der sog. Dritte Welt –Länder im Verhältnis zu den Industrieländern und den Schwellenländern auf dem Hintergrund der Industriealisierung und Globalisierung zum Thema haben. Dabei werden insbesondere Initiativen und Projekte mit Bezug zur Region Ostfriesland analysiert und dargestellt sowie auf ihre Effekte und Wirkungen hin untersucht und diskutiert. Dabei sollen nicht zuletzt auch die Lebens- und Berufserfahrungen der älteren Generation zum Tragen kommen.

Beispiel: Das Leeraner Projekt ARABRAS – Schulhilfswerk in Nordbrasilien am Freitag, 01.10.2010, 15.00, Barkei, Leer-Heisfelde und der Verein ‚Leben ohne Lepra' am 17.11.2010, 19.00, Haneburg, Saal IV

Nähere Einzelheiten zu den Veranstaltungen erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle.

ARBEITSKREIS "INTERKULTURELLE VERSTÄNDIGUNG"
verstehen - verständlich machen - vermitteln

10. Fest der Kulturen

am Samstag, 04. September 2010
von 10.30 Uhr bis zur Dunkelheit
in Leer, Denkmalplatz

Die VHS Leer ist durch verschiedene Gruppen vertreten – informieren Sie sich in lockerer Atmosphäre über die Vielfalt der Angebote des neuen Semesters!

3117110

Interkultureller Gesprächskreis

Der Gesprächskreis bietet Interessierten Gelegenheit, mit Personen unterschiedlicher nationaler Herkunft in Kontakt zu kommen und andere Kulturen und Sichtweisen kennen zu lernen.

Bei jedem Treffen wird ein vorher vereinbartes Schwerpunktthema behandelt. Die Themen werden von den Gesprächskreisteilnehmer/innen bestimmt.

Dienstag, 24.08.2010, 19.30
weitere Termine nach Vereinbarung
VHS Blinke 61; Raum 4
Entgeltfrei

3117113

Deutsch-englischer Arbeitskreis

Der Arbeitskreis hat es sich zum Ziel gesetzt, Konzepte zu entwickeln, die die lebendige Partnerschaft zwischen Leer und Trowbridge weiter vertiefen. Es besteht eine ständige Verbindung zur Austauschorganisation der englischen Partnerstadt, und auf beiden Seiten werden Kontakte zu alten und neuen Partnern geknüpft und gepflegt. Der Arbeitskreis trifft sich monatlich, um in angenehmer Atmosphäre die anstehenden Aufgaben anzugehen. Es ist geplant, auch allgemeine Themen über das Partnerland aufzugreifen und zu besprechen Weitere Interessenten sind herzlich willkommen.

Jörg Kenter
Montag, 30.08.2010, 18.15 Uhr
Teletta-Groß-Gymnasium, Raum Z15
Die weiteren monatlichen Treffen werden im Arbeitskreis vereinbart.

3117107

Deutsch-polnischer Arbeitskreis

Etliche Schulen aus Leer und Umgebung pflegen einen intensiven Austausch mit Partnerschulen in Polen. Auch andere Einrichtungen und Privatpersonen haben und pflegen Kontakte. Diese weiter zu fördern ist Ziel dieses Arbeitskreises. Informationen über polnische Geschichte, Kultur, Wirtschaft, Politik u. a. m. sollen u. a. dazu dienen, ein besseres Verständnis füreinander zu entwickeln.

Die Treffen finden – bei wechselnden Wochentagen - mindestens einmal im Monat statt. Änderungen werden über die Tagespresse bekannt gegeben. Die Treffen sind offen für jede(n).

Eintritt wird normalerweise nicht erhoben; Ausnahmen sind möglich zur Kostendeckung.

Die Themen können auf Wunsch der Teilnehmer erweitert oder abgeändert werden. Die Veranstaltungen beginnen i.d.R. um 19.30 Uhr. Änderungen vorbehalten.

Weitere Treffen können bei Bedarf eingefügt werden.

Dr. Hartmut Haas
August: Do. 19.08.: Vorbereitungen für das Fest der Kulturen und für das Literaturfrühstück

September: Mi. 01.09.: „Die erste Polka. Der Tag an dem der Krieg begann" 04.-10.09: „Chopin-Woche": Sa. 04.09.: Fest der Kulturen (Thema des Standes: Chopin) Chopin- Konzert, Filme über Chopin.

Die einzelnen Termine hierfür können in der VHS erfragt werden.

Oktober: So. 03.10.: 10.00: Literaturfrühstück. Thema: Hanna Krall Gemeinsam mit der Gesellschaft für Christlich-jüdische Verständigung

Voranmeldung erforderlich!

November: So. 14.11.: 10.00 Gottesdienst und Kranzniederlegung (Volkstrauertag) am Grabstein für die polnischen Gefallenen in Rhaude

Dezember: Fr. 10.12.: Polnische Weihnachtsfeier

Voranmeldung erforderlich!

3112112

Breslau - Wroclaw

Schlesiens Metropole im Wandel der Zeit
Vortrag mit Filmausschnitten

Breslau, heute Wroclaw, die traditionsreiche Stadt an der Oder kann auf eine über tausend Jahre alte Geschichte zurückblicken. Zuerst gehörte sie zum schlesischen Piastengeschlecht,, dann zu Böhmen und seit der Mitte des 16. Jahrhunderts zu Österreich bis sie 1741 durch das Heer Friedrichs des Großen für Preußen erobert wurde. Im Kriegswinter 1944/45 zur Festung erklärt wurde Breslau während der Kämpfe stark zerstört und die Bevölkerung später vertrieben.

Nach dem Ende des II. Weltkrieges wurde die Stadt den Polen zugesprochen, es erfolgte der Wiederaufbau. Heute ist Breslau mit über 600 000 Einwohnern das kulturelle Zentrum Schlesiens und eine moderne europäische Metropole.

Die bewegte Geschichte der Stadt sowie ihre gegenwärtige Entwicklung stehen im Mittelpunkt des Vortrages.

Zbigniew Kullas
Donnerstag, 02.12.2010, 18.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro

3112113

Gerhart Hauptmann - ein Dichter aus Schlesien

Vortrag mit Bildern

Gerhart Hauptmann ist der erste deutsche Dichter, der in seinem Werk die reale Welt so wirklichkeitsnah darstellte. Die 1888 entstandene Novelle „Bahnwärter Thiel", die heute zum Kanon der deutschen Literatur gehört, brachte den Durchbruch. Das im Jahre 1894 uraufgeführte Drama „Die Weber", das zu den meist gespielten deutschsprachigen Theaterstücken gehört, machte Gerhart Hauptmann weltberühmt.

Hauptmann ist zwar kein Heimatdichter aber sein Schaffen ist sehr eng mit seiner schlesischen Heimat verbunden. „Bin ich noch in meinem Haus" sollen die letzten Worte des 1946 verstorbenen Dichters gewesen sein.

Der Vortrag gibt einen Überblick über das ruhelose Leben Gerhart Hauptmanns und stellt mit ausgesuchten Textbeispielen sein Werk vor.

Zbigniew Kullas
Donnerstag, 13.01.2011, 18.30
VHS Blinke 61; Raum 4
6,00 Euro

Voranmeldung erforderlich!

3113124

Klöster - Abteien - Burgen und mehr...

Info- Abend im Rahmen unserer geschichtlichen Reihe

Wir werden an diesem Abend auf den Spuren der Mönche wandeln – und dabei das Kloster Hude, den Dom zu Bardowick, Schloss Bleckede an der Elbe und die Kirchen der Reformation in Lüneburg (St. Johannis und St Nikolai) kennen lernen, um uns ein ökumenisches Bild der Geschichte unseres Landes zu verschaffen.

Winfried Hecker
Mittwoch, 25.08.2010, 19.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
5,00 Euro, 3 UStd.

Am 25. - 26. September 2010 findet eine Studienfahrt zu den genannten Orten statt. Anmeldungen können ab sofort erfolgen.
Nähere Auskünfte dazu sowie Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle.

Beachten Sie bitte auch die Vorträge

„Das Zisterzienserkloster Ihlow - und der Heilpflanzengarten der Mönche“

und

„Fauna und Flora im Leda-Jümme-Gebiet“

in der Rubik Ökologie-Natur-Umwelt

3211110

Ostfriesische Bibliotheksgeschichte und die Landschaftsbibliothek in Aurich

Der frühe Buchdruck in Ostfriesland des 16. Jahrhunderts ist vor allem mit der Stadt Emden und mit den niederländischen Glaubensflüchtlingen verbunden. Erst im 17. Jahrhundert beginnt die Tradition Buchdrucks auch in den anderen Städten des Landes. Der Vortrag nimmt Bezug auf dieses besondere Kapitel der ostfriesischen Buchgeschichte. Gezeigt werden in diesem Zusammenhang auch einzelne besondere Exemplare der Geschichte des ostfriesischen Buchdrucks aus den Magazinen der Landschaftsbibliothek Aurich.
Dem Vortrag schließt sich eine kombinierte historische Führung durch die Landschaftsbibliothek und durch die Räumlichkeiten der Ostfriesischen Landschaft (Ständesaal und Landschaftsforum) an.

Dr. Paul Weßels
Freitag, 29.10.2010, 15.00 - 18.00
Landschaftsbibliothek Aurich, Georgswall
8,00 Euro, 4 UStd.

Anmeldung bis zum 25.10.2010! - Begrenzte Teilnehmer/innenzahl!

3113101

Ökumene vor Ort

Nach der Entwicklung des Ökumenischen LEER-Pfades durch die Alt- und Innenstadt wird die Erweiterung des Ökumenischen Pfades in den Außenbezirken von Leer gemeinsam erarbeitet.

Termine sowie nähere Einzelheiten können in der VHS-Geschäftsstelle erfragt werden.

3113106

Auf den Spuren der Mönche Kloster Thedingas

Vortrag

Nach dem Untergang Osterwinsums in den Fluten der Ems ist von dem Kloster Thedinga vermutlich reichlich Einfluss auf die Entwicklung Veenhusens genommen worden. Der Kirchenwiederaufbau und -standort, zwei Grashäuser und der Kave-Platz geben manchen Hinweis auf die Ortsgeschichte.

Jann de Buhr
Dienstag, 02.11.2010, 19.30
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro

3113111

De Leda un Jümm bilangs

Tüsken güstern un vandaag
Diavortrag

Heimatvereinsvorsitzender Albert Wehner, u.a. bekannt durch seine exzellenten Heimatfotografien, beleuchtet die einmaligen Schönheiten und Besonderheiten unserer näheren Umgebung entlang der Flüsse Leda und Jümme.

Albert Wehner
Dienstag, 23.11.2010, 19.30
Haneburg, Festsaal
5,00 Euro

3113118

Ostfriesland - Region mit Stärken!

Über welche potenziellen und nicht genutzten Stärken verfügt Ostfriesland?

Renommierte Regionalwissenschaftler stellen positive Beispiele aus anderen Regionen vor. Auch Beispiele aus der Region werden vorgestellt und diskutiert.

Referenten u.a.:
Prof. Dr. Rainer Danielzyk, Wissenschaftlicher Direktor
Prof.-Dr. Ingo Mose, Professur für Regionalwissenschaften, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
Prof. Dr. Reinhard Pfriem, Lehrstuhl für Unternehmensführung
Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
Montag, 15.11.2010, 19.00
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle, Tel. 0491 9299228.

Zu Gast bei unseren westlichen Nachbarn

3114109

Wanderung nach Groningen

Wandern - und dabei die Landschaft entdecken mit Fauna und Flora, der Geschichte auf der Spur sein und dabei Geschichten hören und erzählen, darum geht es auf diesen Wanderungen.

Wandern ist eine Sportart, bei der nicht das Ziel und die Zeit wichtig sind: Der Weg ist das Ziel.

In diesem Semester wandern wir nach Groningen. Der erste Abschnitt von Leer nach Scheemda wurde bereits im vergangenen Semester erwandert. Jetzt geht es von Scheemda nach Groningen.

Die Wanderstrecken betragen jeweils etwa 15 km in gemütlichem Tempo (ca. 4 km pro Stunde, Pausen eingerechnet). Unterwegs gibt es Erklärungen zur Natur und Kultur, sehenswerte Gebäude werden besucht und erklärt. Die Fahrten von und zu den Etappenzielen erfolgen mit Bus und Bahn.

Dr. Hartmut Haas
Samstags: 14.08.2010, 11.09.2010, 13.11.2010, 11.12.2010

5,00 Euro pro Wanderung plus Fahrtkosten, 48,9 UStd.

Neue Mitwanderer/innen sind jederzeit willkommen. Ein Merkblatt liegt bei der VHS bereit. Die Wanderungen finden jeweils am 2. Samstag im Monat statt. Es kann auch nur an einzelnen Wanderungen teilgenommen werden.

Bitte mitnehmen: Bekleidung auch für den Fall, dass es regnet. Festes Schuhwerk, Halbschuhe genügen! Verpflegung für unterwegs.

Die Abfahrtszeiten ab Bahnhof Leer erfahren Sie über den Kursleiter unter: 04955 4673.

Groningen - zu Fuß entdecken

mit Stadtführung (Dauer 1,5 bis 2 Std.)

Wir entdecken verborgene Kulturschätze, Gärten und Hoffjes, zu denen wir alleine keinen Zutritt bekommen.

Saskia Reimann, Kulturwissenschaftlerin
Bahnhof Leer,
8,00 Euro, 4,00 Euro für Kinder

Die An- und Abreise ist privat zu organisieren. Geben Sie bei der Anmeldung bitte an, ob Sie per Bahn oder per PKW anreisen.

Tickets sind am Fahrkartenautomaten der niederländischen Arrivagesellschaft auf dem Bahnsteig in Leer erhältlich und kosten vorbehaltlich 17,00 Euro.

Treffpunkt in Groningen: Bahnhofshalle, an der Sitzgruppe um 11.45.

Die Abfahrtszeiten und somit auch die Ankunftszeiten können aufgrund von Fahrplanverschiebungen variieren. Bitte erkundigen Sie sich deshalb rechtzeitig in unserer Geschäftsstelle unter Tel. 0491 929920 nach den aktuellen Zeiten.

3114114

Kurs I

Samstag, 11.09.2010

3114115

Kurs II

Samstag, 25.09.2010

3114116

Kurs III

Samstag, 30.10.2010

3313101
Bulgarien und Rumänien nach der Wende

Dia-Vortrag

Eine virtuelle Studienreise durch Bulgarien und Rumänien mit Siebenbürgen und den Moldau-Klöstern

Besichtigungs- und Besuchsstationen in Bulgarien
- das weltberühmte Rila-Kloster (UNESCO-Weltkulturerbe)
- die Hauptstadt Sofia mit ihren Sehenswürdigkeiten
- das „Tal der Rosen", der Sipka-Paß, die mittelalterliche Stadt Veliko Tarnovo

Rumänien
- Hauptstadt Bukarest mit ihren historischen Bauten und Monumentalbauten aus der Kommunistischen Zeit
- das Kloster Horezu, das schönste der Walachei
- Transsilvanien mit Siebenbürgen, dem Banat, den Westkarpaten und Hermannstadt
- von Hermannstadt über Schässburg an verschiedenen Wehrkirchen vorbei über Sovata nach Suceava zu dem Klosterarchipel Bukowina

Von dort Besuch der fünf berühmtesten Moldauklöster.

Norbert Tschentscher
Donnerstag, 28.10.2010, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
5,00 Euro

3313104
Das Land im Golfstrom: Faszinierende Cornwallnacht

Cornwall - der südwestlichste Zipfel Großbritanniens ist den meisten Menschen nur aus Verfilmungen und Büchern bekannt. Dass Cornwall jedoch „jenseits der Klischees" so unendlich viel Interessantes zu bieten hat - von pittoresken Fischerdörfern über Jahrtausende alte Hecken, subtropische Gärten und blühende Steilküsten bis hin zu Steinkreisen und einer großen Vielfalt cornischer Volksmärchen, die bis in die keltischen Zeiten zurückreichen, erschließt sich Vielen nicht mehr.

Ebendies ist das Anliegen von Rüdiger Wohlers, Autor u. Vorsitzender des bundesweiten Vereins „Freunde Cornwalls - Kerens a Kernow" und Begründer der Partnerschaft zwischen dem NABU Niedersachsen und dem Cornwall Wildlife Trust. Der Cornwallkenner, der regelmäßig Reisegruppen durch das Land im Golfstrom führt, wird am Sonnabend, 22.01.2011, in der zum dritten Mal in Leer stattfindenden „Großen Cornwall-Nacht" seine Wahlheimat in allen Facetten vorstellen - und auch wertvolle Tipps für Reisen nach Cornwall geben. Dabei wird es bewegt zugehen - Dias, Film, stimmungsvolle Märchen bei Kerzenschein, sogar gemeinsam gesungene cornische Volkslieder werden ertönen, und es gibt Leckereien, die Cornwall auch kulinarisch näher bringen: Von der Teepause mit Gingerbread und Shortbread über die legendären Gurkensandwiches bis hin zum süffigen Cider. Und alles im historischen Ambiente der Haneburg!

Rüdiger Wohlers/Heike Neunaber
Samstag, 22.01.2011, 18.00 - 23.59
Haneburg, Saal II
25,00 Euro, 8 UStd.

3313124
Indien - Land der Widersprüche

Indischer-Abend unter dem Motto: Der eine Geist und die Vielfalt der Religionen

Wer sich für Indien interessiert, kann sich an diesem Abend über die Vielfalt der Religionen und das Leben dort informieren. Der Subkontinent Indien fasziniert immer wieder - mit seinen unterschiedlichsten Kulturen, Religionen, Landschaften, Geschichte/n und besonders der vielen Menschen und ihrer Lebensweisen wegen: Ein Land voller Gegensätze.

Der Franziskanerpater Francis aus Indien und Ursel Wosing-Narr berichten und informieren über ihre Reise nach Südindien, zeigen Bilder und stehen für eine Diskussion zur Verfügung.

Ein spannender indischer Abend .

Ursel Wosing-Narr/Pater Francis Kaviyil OFM
Donnerstag, 26.08.2010, 19.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
8,00 Euro

Schriftliche Anmeldung erwünscht.

3313125
Die Ukraine

Diavortrag „Von den Karpaten bis zum Schwarzen Meer"

Auf unserer virtuellen Rundreise kommen wir durch das ehemalige Galizien, dann zur weltoffenen schönen Schwarzmeerstadt Odessa und auf die Halbinsel Krim mit ihrer subtropischen Vegetation und dem angenehmen Klima.

Ganz im Nordosten der Ukraine lernen wir die zweitgrößte Stadt Charkiw kennen. Hier gibt es neben wunderschönen alten Kirchen auch die riesige Staumauer am Dnjepr-Fluss zu bewundern.

Anschließend wird die altehrwürdige Hauptstadt Kiew - Mutter aller russischen Städte - ausführlich besichtigt, die eine Vielzahl einzigartiger Kirchen und Klöster und schöne alte Gebäude aus der Gründerzeit besitzt.

Vor der Rückreise durch Ungarn und Österreich ist die einzige Hauptstadt Galiziens, Lemberg, mit ihrer Altstadt (UNESCO-Weltkulturerbe) noch ein besonderer Höhepunkt zum Abschluss der Reise durch die Ukraine.

Norbert Tschentscher
Donnerstag, 18.11.2010, 19.30 - 22.00
Haneburg, Saal II
5,00 Euro

Sonntagnachmittag in der Haneburg

auf Reisen durch ferne Länder

heißt es auch in diesem Halbjahr. Nach dem Sonntagstee oder –kaffee können sich alle, die gerne reisen oder die sich an eigene Reisen gerne erinnern, in angenehmer Atmosphäre in der Haneburg in die weite Welt entführen lassen.

3313126
Äthiopien

Die Wiege der Menschheit

Ein geheimnisvolles Land am Horn von Afrika mit einer einzigartigen 2000-jährigen Kulturgeschichte als altes Königreich und ein Land, in dem fast ebenso lange schon der Christlich-Orthodoxe Glaube bis heute lebendig ist.

Unsere Reise durch den Norden von Äthiopien ist eine Reise durch die Geschichte des Landes:

Von der Hauptstadt Addis Abeba fahren wir zum Tana-See mit seinen Klosterinseln, der in fast 1800 m Höhe liegt.

Weiter geht es von dort zur alten Königsstadt Gondar mit ihrem Palastbezirk und einer der schönsten Kirchen des Landes - beides UNESCO-Weltkulturerbe.

Nach einem zweitägigen Aufenthalt im Simien-Nationalpark mit seinem teilweise über 4000 m hohen Bergen erreichen wir das berühmte Axum, die Wiege des christlichen Äthiopiens.

Ein weiterer besonderer Höhepunkt ist dann Lalibela. Hier hat der gleichnamige König elf Kirchen erbauen lassen, die alle in dem roten Tuffstein gegraben worden sind. Der gesamte Komplex wird auch als das äthiopische Jerusalem bezeichnet und ist seit 1978 UNESCO-Weltkulturerbe.

Danach geht es über Addis Abeba noch weiter in den heißen Süden des Landes mit seinen Seen und einer beeindruckenden Tier- und Pflanzenwelt.

Norbert Tschentscher
Sonntag, 16.01.2011, 16.00 - 18.15
Haneburg, Saal II
5,00 Euro

3313127
Nepal

Mt. Everest zum Greifen nahe

Nepal, bis Mai 2008 noch das einzige Hindu-Königreich der Erde, inzwischen allerdings eine Republik, erstreckt sich entlang den Südhängen des Himalaya, des höchsten Gebirges der Erde.

Gottfried Schmidt hat diese gewaltige Bergwelt und ihre Bewohner auf mehrwöchigen Wanderungen von Bergdorf zu Bergdorf seit 1992 mehrmals erlebt.

Die Reise beginnt in Kathmandu. Dort begeistern der Durbar Square mit einer Ansammlung jahrhundertealter Tempel und Schreine und das quirlige Leben in den Gassen der Altstadt. Nach dem Besuch der Altstadt von Patan, einer der ehemaligen Königsstädte des Landes, geht es hinaus in die beeindruckende Bergwelt des Himalaya.

Die Bergwanderung zu den Hängen des Mt. Everest, mit seinen 8.848 m der höchste Berg der Erde, beginnt am Flugplatz von Lukla in einer Höhe von 2.840 m. Die Everest Region ist Heimat der weltbekannten Sherpas.

Nach 2 Tagesmärschen ist Namche Bazar erreicht, Sie liegt eingeschlossen von Bergen auf 3.440 m. Die erste größere Herausforderung wartet mit der Überquerung des Renjo Passes, 5.360 m hoch gelegen. Vorbei am Dorf Gokyo, schön am Ufer des Dudh Pokhari Sees gelegen, führt der Weg durch so manches Bergdorf nach Chukhung. Hier erhebt sich beeindruckend der 8.516 m hohe Lhotse. Vom Gipfel des 5.550 m hohen Chukhung Ri ist die gewaltige Bergwelt mit 3 Gipfeln über 8.000 m zu bestaunen. Endpunkt der Wanderung sind die wenigen Unterkünfte von Gorak Shep, auf 5.180 m gelegen. Nach einem Gang zum Everest Base Camp, 5.364 m hoch gelegen, wo Bergsteiger aus allen Teilen der Welt ihren Aufstieg zum Gipfel des Mt. Everest beginnen, wird der Gipfel des Aussichtsberges Kala Patthar erreicht. Hier, in einer Höhe von 5.550 m, steht das gewaltige Massiv des Mt. Everest zum Greifen nahe vor dem Bergwanderer. Gottfried Schmidt hat es sich nicht nehmen lassen, auf dem Gipfel, bei eisigen Temperaturen von minus 12°C, den Sonnenuntergang zu erleben. Belohnt wurde er mit einem Blick auf den im letzten Licht förmlich glühenden Mt. Everest.

Gottfried Schmidt wird eindrucksvolle Dias der gewaltigen Bergwelt und der Einwohner dieses faszinierenden Landes zeigen.

Gottfried Schmidt
Sonntag, 28.11.2010, 16.00
Haneburg, Saal II
5,00 Euro

3313135
Abenteuer Australien

- Outback, Riff und Regenwald -

Der Vortrag bietet eine virtuelle Reise über das Abenteuer Australien im Wohnmobil: „Outback, Riff und Regenwald“

Nach einem Aufenthalt in Sydney führt unsere Reise von Queenslands Hauptstadt Brisbane entlang der pazifischen Korallenküste, aber auch durch Outback und den Regenwald bis ins tropische Cairns. Fantastische Landschaften, paradiesische Inseln, abenteuerliches hautnah! Außerdem gibt es Impressionen zu Singapur und Australiens Rotem Zentrum.

Den Vortrag hält André Pflanz aus Husby/Flensburg, der seit Jahren Neuseeland und Australien im Wohnmobil bereist.

Andrè Pflanz
Mittwoch, 26.01.2011, 19.00
Haneburg, Saal II
5,00 Euro

3314125
Studienreise Indien

06. 01. 2011 bis 28. 01. 2011

Der eine Geist und die Vielfalt der Religionen Interkulturell-religiöser Dialog

Die Missionszentrale der Franziskaner GmbH (MZF) lädt in Kooperation mit dem franziskanischen Bildungswerk und der Volkshochschule Leer (VHS) zu einer Begegnungsreise nach Indien mit dem Thema „Der eine Geist und die Vielfalt der Religionen“ ein. Das Kennenlernen anderer Religionen und Kulturen ist heute ein wichtiger Beitrag für Frieden und Verständigung im Zeitalter der Globalisierung.

Der Subkontinent Indien fasziniert immer wieder: eine Vielfalt von Kulturen, Landschaften, Geschichte, Menschen und Religionen - ein Land voller Gegensätze.

Voraussichtliche Programmpunkte:

- 20 Tage Aufenthalt in Indien: 9 Tage in Nordindien, 11 Tage in Südindien,
- in Nordindien vermitteln die Städte Dehli, Agra und Jaipur, das „Goldene Dreieck“ faszinierende Einblicke in Tradition, Religion und Kultur des Staates Rajasthan mit Höhepunkten wie das Taj Mahal und das Amber Fort,
- in Südindien schließt sich die Besichtigung religiöser und kultureller Stätten in Chennai, Bangalore, Mysore und Kochi an,
- Ausbildungs- und Sozialprojekte der Franziskaner werden besucht, es findet eine Begegnung mit verschiedenen Bevölkerungsgruppen und mit Vertretern der Religionen statt,
- Pfarrei der Franziskaner in Calicut, Begegnung mit syro-malabarischen Christen, Kontakt mit den Dorfbewohnern,
- Besuch eines christlichen Ashrams,
- Einblicke in die regionale Agrarkultur und ihre Probleme, Kautschuk- und Teeplantage, Gewürzanbau
- Busfahrten führen durch Natur- und Wildparks
- Zur Erholung eine Back-Waters-Tour.

Nähere Einzelheiten erfahren Sie in der VHS-Geschäftsstelle und im Internet unter www.vhs-leer.de.

Anmeldeformular, ausführliches Programm und Rückfragen:

P. Francis Kaviyil OFM Missionszentrale der Franziskaner
Albertus-Magnusstraße 39, 53139 Bonn
francis@mzf.org , Tel.: 0228 95 35 431
Fax: 0228 95 35 440

3113130
Dome - Klöster - und mehr

Zweitägige Studienfahrt
25. - 26. September2010

Stationen u.a. Dom zu Bardowick, Schloss Bleckede an der Elbe, die Kirchen der Reformation in Lüneburg (St. Johannis und St Nikolai), Kloster Hude

Nähere Einzelheiten sowie Anmeldungen direkt in der VHS-Geschäftsstelle.

3315104

Das Projekt Stadtökologischer LEER-Pfad

Stadtökologie zum Staunen - Begreifen - Nachahmen

Das Projekt trägt nach dem Motto „Staunen - Begreifen - Nachahmen“ seit mehr als 15 Jahren dazu beitragen, unsere (Um-)Welt in Leer in vielen kleinen Schritten zu verändern, Leer zu einer ökologischen Stadt der Zukunft zu entwickeln und damit gleichzeitig noch lebens- und liebenswerter werden zu lassen.

Wir haben beim ersten Treffen im neuen Jahr Bilanz gezogen und einige Aktivitäten für dieses Semester geplant.

Das Projekt ist offen für alle Interessierten. Neue Teilnehmer/innen werden mit einer Begehung und Befahrung in die Arbeitsweise des Bürgerprojekts eingeführt. Die einzelnen Termine werden gemeinsam festgelegt.

Wer sich näher über einzelne Themen informieren oder an der Entwicklung weiterer Stationen mitwirken möchte, ist herzlich eingeladen zu den speziellen Führungen und zum Projektplenum bzw. zu den einzelnen Arbeitsgruppen.

Interessierte können sich vorweg auch an die VHS-Geschäftsstelle (Tel. 0491 92992 28, Herr Ahlers) oder an das Umweltamt der Stadt Leer (Tel. 9782 251, Herr Cuno) wenden, oder sich über die Internet-Adresse des Projekts (http://leerpfad.wordpress.com/), des Arbeitskreises Stadtmarketing (www.stadtmarketing-leer.de) oder der Stadt Leer (www.leer.de) über das Projekt und Projekttermine informieren.

Nächstes Projektplenum:
Donnerstag, 19.08.2010, ab 19.00
in der VHS Leer, Blinke 61, Raum 1

Anstehende Themen u.a.:
- Stationen entlang der Ems: „Die Ems im Wandel der Zeit“
- Station Sinnesgarten mit Tastwand
- Radverkehr
- Ernst Pagels Garten als neue Station des LEER-Pfad-Projekts
- Station „Tiere in der Stadt“ an der Jugendherberge
- Marketingstrategie für die zusätzliche Belebung des 15 Jahre jungen einzigartigen nachhaltigen stadtökologischen Projekts - das nicht zuletzt auf dem Hintergrund der gegenwärtigen Weltklimakonferenz nichts an seiner Sinnhaftigkeit verloren hat.

Zu allen Themen bestehen Kleingruppen, die zwischenzeitlich diese Themen bearbeiten. Wer in einer der Kleingruppen mitarbeiten möchte, melde sich bitte unter 0491 9299228.

Donnerstag, 19.08.2010, 19.30 - 22.00
Weitere regelmäßige Termine: jeweils am 3. Donnerstag im Monat
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1

Die VHS setzt die Veranstaltungen zu
Klimawandel – Klimapolitik
auch in diesem Halbjahr fort.
Erkundigen Sie sich bitte in der VHS-Geschäftsstelle!

Der „Stadtökologische LEER-Pfad“ als mobile Multimedia-Anwendung in der ökologischen Bildung

In diesem von der EWE-Stiftung geförderten Projekt, wird ein mobiles Informationssystem entwickelt, das zum gezielten Kennenlernen der verschiedenen (ökologischen) „Sehenswürdigkeiten“ auf dem Äußeren Ring dienen soll.

Sind Sie interessiert? Sie können an diesem Projekt mitwirken. Melden Sie sich in der VHS-Geschäftsstelle, Tel.: 0491 9299228.

3315112

Leer - die fahrradfreundliche Stadt

Der Arbeitskreis zur nachhaltigen Entwicklung des Radverkehrs in Leer, in Zusammenarbeit mit der Stadt Leer, dem Arbeitskreis Stadtmarketing Leer, dem ADFC u. a., beschäftigt sich mit Fragen, die insbesondere für Fahrradfahrer von Interesse sind.

Nähere Einzelheiten können Sie in der VHS-Geschäftsstelle erfragen (Tel. 9299228). Interessierte können sich voranmelden. Sie erhalten dann rechtzeitig eine Einladung.

Dienstag, 17.08.2010, 17.00
Weitere Termine nach Absprache.
VHS Blinke 61; Raum 4

3115110

Lebensraum Wald

Vortrag

Mitteleuropa wäre heute ohne den Einfluss des Menschen von Wald bedeckt, heute noch etwa ein Viertel. Die Vielfalt an Pflanzen und Tieren hängt vor allem vom Lichteinfall und der Feuchtigkeit ab. Je naturnäher der (Misch)wald ist, desto artenreicher sind Flora und Fauna. Der Bogen lässt sich vom nassen Auwald bis zum trockenen Eichentrockenwald spannen. Besonders interessant sind die Augen des Waldes, die Lichtungen. Der aufmerksame Spaziergänger kann aber auch im „aufgeräumten“ Wald eine Vielzahl Pflanzen und Tiere finden, die sich diesem speziellen Lebensraum angepasst haben.

Der Referent wird uns wieder einmal mit faszinierenden Aufnahmen zum Staunen bringen.

Klaas H. Diddens
Mittwoch, 12.01.2011, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
5,00 Euro

3115112

Fauna und Flora im Leda-Jümme-Gebiet

Trotz intensiver Landwirtschaft haben im Leda-Jümme-Gebiet heimische Pflanzen und Tiere an einigen Stellen einen Überlebensraum finden können und sich angepasst. Vor allem entlang der Flüsse und besonders im neu geschaffenen Poldergebiet im Holter Hammrich sind sie zu beobachten. Anhand von Digitalbildern werden viele dieser Vertreter vorgestellt und beschrieben, aber auch die Notwendigkeit zur Einrichtung weiterer gesicherter Lebensräume gefordert und begründet.

Jonny Prins
Dienstag, 18.01.2011, 19.30
Haneburg, Saal II
6,00 Euro

TREFFPUNKT vhs

3315111

Das Zisterzienserkloster Ihlow

und der Heilpflanzengarten der Mönche

Vortrag

Was wissen wir heute über das ehemalige, für Ostfriesland sehr bedeutende Zisterzienserkloster in Ihlow? - Welche Heilpflanzen wurden damals dort angebaut? - Begegnen uns diese Pflanzen heute noch in der „freien Natur“? - Können diese Heilpflanzen uns heutzutage noch in der Erhaltung unserer Gesundheit oder in deren Wiederherstellung unterstützen?

Diese Fragen werden in dem Vortrag beantwortet, wobei den Heilpflanzen besondere Beachtung geschenkt wird. - Falls Interesse besteht, den archäologischen Park Ihlow mitsamt seinem hochinteressanten Heilkräutergarten auch persönlich kennen zu lernen, besteht die Möglichkeit, an diesem Abend einen diesbezüglichen Termin zu beraten.

Harm-Jürgen Koch, Facharzt f. Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur
Montag, 06.09.2010, 19.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro

3315114

Heilpflanzenwanderung im Heseler Wald

Auf den Spuren der Mönche rund um das Klostergelände

Diese Wanderung zur Erkundung von Heilpflanzen führt über das ehemalige Klostergelände des Klosters Barthe, einem „Supergebiet“ für Heilpflanzen.

Sie können u. a. seltene Heilpflanzen kennen lernen, die dort vermutlich früher durch Mönche hingekommen sind.

Karl-Heinz Peper, Heilpraktiker
Samstag, 04.09.2010, 16.00 - 18.15
Hesel, Silbersee im Heseler Wald
6,00 Euro

3315115
Gartenparadiese in der Ems-Dollart-Region

Vortrag

Kaum zuvor hatten Gärten eine so hohe Bedeutung für den Menschen wie heute. In unserer hektischen Zeit schirmen sie ab gegen den Alltag, sind Refugien der Ruhe und Erholung und lassen die Natur hautnah erleben. Hinter hohen Mauern, Hecken und Zäunen verborgen, erblühen private Gärten, für die Außenstehenden meist unbekannt.

Der Vortrag möchte einladen zu einem Spaziergang durch solche verborgenen Paradiese. Der Bilderbogen zeigt Momentaufnahmen der verschiedensten Gärten, die während zahlreicher Gartenbesichtigungen entstanden. Die Fotos wurden nach unterschiedlichen Themenbereichen zusammengestellt, so dass nunmehr ein Diavortrag als Power-Point-Präsentation vorliegt.

Heinz Halfwassen
Mittwoch, 10.11.2010, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro

Um Anmeldung bis eine Woche vorher wird gebeten.

3315116
So wird mein Garten schöner

In diesem Seminar erhalten Sie von einem Garten- und Landschaftsarchitekten grundlegende Tipps und Anregungen zur individuellen Gartenplanung und -gestaltung. Dabei spielen einerseits Pflanzen eine wichtige Rolle: Sie erfahren, wie Formen und Farben miteinander korrespondieren. Andererseits wird aber auch auf Ihre konkreten Fragen zur Gestaltung mit Bodenbelägen, Gartentechnik, Pflanzenkultivierung und Pflege eingegangen und es werden exemplarische Vorschläge erarbeitet. Dazu können Sie Pläne, Fotos aber auch einfache Handskizzen Ihres Gartens mitbringen, die als Planungsgrundlage dienen.

Marcus Hopmann, Dipl. Ing.
Samstag, 06.11.2010, 10.00 - 16.30
VHS Blinke 61; Raum A
24,00 Euro + 2,00 Euro für Kopien, zu zahlen beim Dozenten, 8 UStd.

3315117
So wird mein Garten noch schöner

Aufbauseminar

In diesem Aufbau-Seminar erhalten Sie weitergehende Tipps und Anregungen zur individuellen Gartenplanung und -gestaltung. Auf Ihre konkreten Fragen wird eingegangen und es werden exemplarische Vorschläge erarbeitet. Dazu können Sie Pläne, Fotos aber auch einfache Handskizzen Ihres Gartens mitbringen, die als Planungsgrundlage dienen.

Marcus Hopmann, Dipl. Ing.
Sonntag, 07.11.2010, 10.00 - 13.00
VHS Blinke 61; Raum A
12,00 Euro + 2,00 Euro für Kopien, zu zahlen beim Dozenten, 4 UStd.

3415106
Libellen im Landkreis Leer

Vortrag mit Dias

Seit 1995 kartiert und fotografiert Detlef Kolthoff Libellen im Landkreis Leer. Er arbeitet für das Niedersächsische Tiererfassungsprogramm und hat seinen Beitrag zur neuen Roten Liste der gefährdeten Libellenarten in Niedersachsen und Bremen geleistet.

Zwei Jahre Arbeit stecken in dem kürzlich veröffentlichten Buch. Während dieser Zeit hat er neben den bekannten Arten auch welche entdeckt, die hierzulande bisher nicht vorkamen. Durch den Klimawandel hat sich das Artenspektrum im Landkreis Leer erweitert.

Der Referent berichtet in Rahmen dieser Vortragsveranstaltung über Lebensweise und Lebensraum, Fortpflanzung, Größe und Unterschiede der einzelnen Arten.

Dipl.-Ing. Detlef Kolthoff
Donnerstag, 04.11.2010, 19.30
VHS Blinke 61; Raum 4
6,00 Euro

Dipl.-Ing. Detlef Kolthoff

Zur Person:

Detlef Kolthoff absolvierte nach der Schule eine Ausbildung in einem Leeraner Garten- und Landschaftsbaubetrieb. Dann studierte er in Bernburg (Sachsen-Anhalt) Landespflege.

Seit 2001 ist der Rheiderländer Mitarbeiter der Unteren Naturschutzbehörde des Landkreises Leer. Außerdem bietet er ehrenamtlich Moorführungen im Hochmoor Wymeer an und ist bei den Baumläufern – mehr Grün in Bunde.

Mühlen und Müller

3315130
Ausbildung zur freiwilligen Müllerin/zum freiwilligen Müller

Die VHS Leer führt Ausbildungslehrgänge zur freiwilligen Müllerin/zum freiwilligen Müller mit theoretischer und praktischer Unterweisung durch.

Lehrgangsinhalte:
- Physikalische und technische Grundlagen des Systems Windmühle
- Unfallverhütung und Arbeitsschutz in und an der Mühle
- Behandlung und Verarbeitung der Rohstoffe/ Getreidekunde
- Mühlen und Müller in Gesellschaft und Geschichte
- Arbeiten in der stehenden und laufenden Mühle
- Pflege und Wartung/Reparaturen

Freiwillige Müller/innen können eine Mühle fach- und sachgerecht betreuen und betreiben.

Der laufende Lehrgang endet mit einer Abschlussprüfung vor dem Prüfungsausschuss der niedersächsischen Mühlenvereinigung im November 2010.

Ein neuer Lehrgang beginnt frühestens im Februar 2011.

Nähere Einzelheiten erfahren Sie in der VHS-Geschäftsstelle sowie im Internet unter www.vhs-leer.de

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

3671002
Das Ende der Ostfriesischen Hohlschicht

Vortrag mit Diskussion

Über Sinn und Unsinn der Hohlschicht im typischen Gebäude der 1960er Jahre und ihre Folgen in der heutigen Zeit.

Was tun , wenn man ein solches Gebäude hat und plant, es umzubauen und energetisch zu modernisieren?

Thomas Gerbracht, freier Sachverständiger für Innenraumschadstoffe
Dienstag, 19.10.2010, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

Die VHS plant weitere Vorträge und Seminare zum Themenkomplex

Denkmalpflege/Denkmalschutz

z.B.
- Das ostfriesische Gulfhaus
- Energetische Sanierung denkmalgeschützter Gebäude

Interessierte melden sich bitte bei der VHS! Wir informieren Sie dann über nähere Einzelheiten!

Nennen Sie uns gerne weitere Themen, die Sie besonders interessieren!

3671102
Wohnungsbaufinanzierung

Der Kurs wendet sich an Bauinteressent/innen, die mehr über die Wohnungsbaufinanzierung wissen möchten.

Ausgewählte Kursinhalte:
- Kaufen oder Neubau (Vor- und Nachteile abwägen)
- Marktlage aktuell (Gebrauchtimmobilien / Baugebiete)
- rechtliche Grundlagen (BGB / VKG / Grundbuch)
- Gesamtkostenermittlung (Kaufpreis / Nebenkosten / Baukosten etc.)
- Öffentliche Fördermittel (N-Bank / KFW / BAFA)
- unterschiedliche Finanzierungsbeispiele
- Haushaltsrechnung (welcher Finanzierungsbetrag ist möglich?)
- Versicherung rund um die Immobilie

Wünsche der Kursteilnehmer/innen sollen berücksichtigt werden.

Bei Bedarf wird ein 3. Abend angeboten.

Henning Grest
Dienstag, 26.10.2010, 19.30 - 21.00, 2 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 240
15,00 Euro (incl. schriftliche Infomaterialien)

Anmeldefrist: 19.10.2010.

3671103
Welche Heizung braucht mein Haus?

Das Modellvorhaben „Niedrigenergiehaus im Bestand“ der Deutschen Energie-Agentur GmbH (dena) schafft bundesweit vorbildliche Projekte für die energetische Sanierung von Wohngebäuden. Die Gebäude zeigen beispielhaft, wie die Energiekosten langfristig gesenkt und gleichzeitig der Komfort gesteigert werden kann.

Anhand eines Modellprojektes soll das Best-Practice-Beispiel vorgestellt werden. Woran man bei der Altbausanierung unbedingt denken sollte, damit vom Keller bis zum Dach zukunftssicher und ohne Überraschungen umgebaut und modernisiert werden kann, einschließlich der optimierten Heizungsanlagentechnik, zeigt diese Veranstaltung. Die rechtlichen Rahmenbedingungen der Energieeinsparverordnung 2009 werden ebenso angesprochen wie die Fördermöglichkeiten anhand eines Einfamilienhauses.

Jede/r Teilnehmer/in erhält ausführliche Unterlagen.

Günter Stader, Dipl.-Ing. (FH)/Energieberater
Dienstag, 30.11.2010, 19.30 – 22.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
7,00 Euro

Voranmeldung bis 25.11.2010.

Restaurieren von Fenstern, Türen und Möbeln

Kurzseminar

Sie haben ein altes Haus geerbt oder gekauft, es mit viel Zeit und Geld saniert, natürlich auch neue Fenster eingebaut, weil die alten unansehnlich waren und es zog? Und plötzlich entdecken Sie Schimmel in den Ecken? Das alte Möbelstück, das Sie besitzen, soll von der hässlichen Farbe befreit werden und Sie beizen es ab?

„Kardinalfehler“ sagt Horst Sprung! Er, der gelernte Tischlermeister und einer der wenigen staatlich anerkannten Restauratoren in der Region, wird Ihnen an diesen zwei Abenden anschaulich vermitteln, welche Fehler Sie nicht machen sollen und warum es sinnvoll ist, alte Fenster, Türen und Möbel zu erhalten, sachgemäß zu restaurieren und vor allem auch auf regionale Besonderheit zu achten.

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle!

Praxisseminare

Elektrotechnik ohne Angst,
- praktische Hilfe für den Haushalt für Personen, die häufig mit elektrischen Geräten zu tun haben
- ob bei der Arbeit, im Haushalt oder Garten

Befestigungstechnik
Nageln, Schrauben, Dübeln, Kleben.

Interessierte erkundigen sich bitte in der VHS-Geschäftsstelle.

Recht und Soziales

3712102
Erben und Vererben

Vortrag mit Diskussion

Wer denkt schon gerne zu Lebzeiten an den Tod? Aus diesem Grund werden sehr viele Erbschaften allein durch die gesetzliche Erbfolge geregelt, die immer dann Anwendung findet, wenn der Erblasser nicht oder nicht wirksam über seinen Nachlass verfügt hat. Die Regelung Ihres Nachlasses sollte auch auf die speziellen Bedürfnisse Ihres ganz besonderen Falles ausgerichtet sein, was die gesetzliche Erbfolgeregelung nicht zu leisten vermag. Die Veranstaltung gibt eine Einführung in die gesetzliche Erbfolge, das Pflichtteilsrecht und die gewillkürte Erbfolge durch Testament, Erbvertrag und Vermächtnis. Es werden Anregungen zur Wahl der richtigen Form und zur Erstellung von wirksamen und anfechtungssicheren Testamenten gegeben.

Olav Fricke, Rechtsanwalt
Dienstag, 21.09.2010, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
7,00 Euro

Altersvorsorge macht Schule

Die zunehmende Bedeutung einer möglichst frühzeitig beginnenden Altersvorsorge ist Thema dieses Vortrages. Warum Altersvorsorge wichtig ist! Welche Möglichkeiten habe ich und wie werden sie staatlich gefördert? Hier sollen die privaten und betrieblichen Durchführungswege vorgestellt werden.

Stefan Kittel, Rentenberater
Hafenstr. 6 c

3712105
Einführungskurs

Mittwoch, 15.09.2010, 19.30 - 21.00

3712106
Intensivkurs

Dienstag, 02.11.2010, 19.30 - 21.45, 4 Abende
12 UStd.

„Fit in Alters-Vorsorge“ Vortragsreihe Sozial- und Rentenrecht

- in Kooperation mit der Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung -

Alle Veranstaltungen sind gebührenfrei und finden in der Beratungsstelle, Hafenstr. 6 c, in Leer statt.

Anmeldungen erbeten unter 0491 927630.

3712110
Meine Altersvorsorge - Was brauche ich noch?

Gehören Sie auch zu den Menschen, die zwar wissen, dass man sich mit dem Thema Altersvorsorge dringend auseinandersetzen sollte, aber dies immer vor sich her schieben?

Dann bieten wir Ihnen jetzt die ideale Möglichkeit, den Anfang zu finden:

Informieren Sie sich in unserem kostenlosen Vortrag über die verschiedenen Säulen der Altersvorsorge, über die Möglichkeiten, die Riester bietet. Planen Sie Ihre persönliche Vorsorgestrategie!

Martin Wulf, Rentenberater
Mittwoch, 25.08.2010, 19.30

3712111
Berufsunfähig - was wäre wenn?

Verminderte Erwerbsfähigkeit kann infolge Krankheit oder Unfall eintreten. Unter welchen Voraussetzungen kann diese Rente gezahlt werden? Brauche ich wirklich 5 Jahre Beitragszeit? Wie wird die Rente beantragt und wie hoch ist sie? Wie lange kann sie gezahlt werden und wie viel darf ich dazu verdienen?

Der Vortrag soll all diese Fragen beantworten und ausführlich die Voraussetzungen erklären.

Josef Wolbers, Rentenberater
Mittwoch, 08.09.2010, 19.30

3712112
Arbeitslos? in Altersteilzeit

Auswirkungen auf die Rente

Arbeitslos zu sein, bringt viele Veränderungen mit sich. Haben Sie sich auch schon gefragt, welche Auswirkungen die Zeit der Arbeitslosigkeit wohl auf die Rente haben wird? Und welche Vorteile eine Meldung bei der Agentur für Arbeit für Sie hat? Oder Altersteilzeit: Ein Möglichkeit, in die Rente hinüberzugleiten - aber was verbirgt sich dahinter? Beide Personengruppen fragen sich häufig: Ab wann kann ich eigentlich in Rente gehen? All diese Fragen und noch einige mehr beantwortet Ihnen unser kostenloser Vortrag!

Stefan Kittel, Rentenberater
Mittwoch, 22.09.2010, 19.30

3712113
Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)?

Kann ich nach 45 Arbeitsjahren abschlagsfrei in Altersrente gehen?
Dieser Vortrag stellt die sechs zur Zeit noch gültigen Altersrenten vor.
Bei welcher Altersrente brauche ich eine Mindestversicherungszeit von 5, 15, 35 oder 45 Jahren? Welche rentenrechtlichen Zeiten zählen mit. Und am wichtigsten, wann kann ich diese Rente ohne Abschlag, bzw. bei früherer Inanspruchnahme, mit wie viel Prozent Abschlag in Anspruch nehmen?

Der Vortrag wird diese Fragen beantworten und auch Hinweise zum „richtigen“ Zeitpunkt der Antragstellung geben. Auch die Hinzuverdienstmöglichkeiten und -grenzen werden aufgezeigt.

Dirk Lehmann, Rentenberater
Mittwoch, 03.11.2010, 19.30

3712114
Frauen und Rente: Was ist wichtig?

Frauen leben länger - aber wovon?

An diesem Abend geht es um die Auswirkungen von Sachverhalten in der gesetzlichen Rentenversicherung, die überwiegend Frauen betreffen, u. a. Teilzeitarbeit, Mini-Jobs, Erziehung von Kindern und ehrenamtliche Pflege von Angehörigen oder Bekannten.

Es werden Hinweise zur Aufrechterhaltung des Versicherungsschutzes gegeben und die möglichen Vorteile des „Aufstockens“ bei den Mini-Jobs erläutert. Aber auch die Aufteilung aller Rentenanwartschaften nach neuem Scheidungsrecht (Versorgungsausgleich) werden vorgestellt.

Klaus Hintze, Fachberater Rentenversicherung
Mittwoch, 17.11.2010, 19.30

3712115
Todesfall: Versorgt über den Partner

Frauen leben länger - aber wovon?

In unserer Gesellschaft ist der Tod ein Thema, über das nur ungern gesprochen wird. Um sich bzw. den Partner - zumindest in finanzieller Hinsicht - abgesichert zu wissen, ist es von Vorteil, sich frühzeitig zu informieren. Wie viel Rente stünde meinen Hinterbliebenen zu? Würde Einkommen angerechnet werden? Ist neues oder altes Hinterbliebenenrecht anzuwenden? Diese und noch viele weitere Fragen beantworten Ihnen unsere Experten in einem kostenlosen Vortrag.

Diana Buchner, Rentenberaterin
Mittwoch, 01.12.2010, 19.30

Umgang mit Tieren

Tiere massieren

Tiere bewegen sich gerne - wer weiß das nicht. Aber wie schnell passiert beim Spiel oder beim Spaziergang ein kleiner Unfall.
Der Gang zum Tierarzt ist dann unumgänglich. Aber auch selber kann man danach eine ganze Menge Gutes seinem Tier zukommen lassen. Eine einfache Massage kann so viele Beschwerden lindern. Auch eine regelmäßige Massage bei älteren Tieren lindert die Altersbeschwerden und gibt dem Tier wieder neue Lebensfreude.

3315105
Ausbildung Hundemasseur/in

Themen:
Anatomie, Physiotherapie, Krankengymnastik, Krankheitslehre, Kreismassage, Lymphdrainage

Heike Epple, Tiertherapeutin
Samstag, 04.09.2010, 10.00 - 17.00,
jeden ersten Samstag im Monat
VHS Blinke 61; Raum B
720,00 Euro (60,00 Euro pro Monat), 96 UStd.

Prüfung in Theorie und Praxis mit Zertifikat.

3315106
Seminar Hundemasseur/in

Beginnend mit der Anatomie des Hundes werden danach die einzelnen Massagegriffe besprochen (Handhabung und Wirkung). Darüber hinaus werden die Griffe am Hund praktisch geübt. Als Abschluss fertigt jede/r Teilnehmer/in eine Kurzmassage speziell für den eigenen Hund an, welche man bei Bedarf oder zur Vorbeugung zu Hause anwenden kann.

Heike Epple, Tiertherapeutin
Sonntag, 26.09.2010, 10.00 - 15.00
VHS Blinke 61; Raum B
35,00 Euro

Bitte einen sozial verträglichen Hund mitbringen. Aber auch Teilnehmer/innen ohne Hund sind willkommen.

3315108
Ausbildung Pferdemasseur/in

Themen:
Anatomie, Physiotherapie, Krankengymnastik, Krankheitslehre, Kreismassage, Reflexmassage

Heike Epple, Tiertherapeutin
Samstag, 18.09.2010, 10.00 - 17.00,
jeden dritten Samstag im Monat
Reiterhof in Logabirum
720,00 Euro (60,00 Euro pro Monat), 96 UStd.

Prüfung in Theorie und Praxis mit Zertifikat.

3315109
Seminar Pferdemasseur/in

Am Anfang beginnen wir mit der Anatomie des Pferdes, um danach die einzelnen Massagegriffe theoretisch zu besprechen. Danach beginnen wir praktisch am Pferd die Griffe zu erlernen und anzuwenden. Als Abschluss fertigt jeder Teilnehmer/ jede Teilnehmerin eine Kurzmassage speziell für sein Pferd an, welche zu Hause geübt und bei Bedarf angewendet werden kann.

Heike Epple, Tiertherapeutin
Sonntag, 31.10.2010, 10.00 - 15.00
Reiterhof in Logabirum
35,00 Euro

Zu diesem Kurs werden Pferde vor Ort zur Verfügung gestellt.

3315110

Ausbildung Tierberater/in

- mit Spezialisierung auf Hunde

Die einjährige Ausbildung beinhaltet u. a. Anatomie, Krankheitslehre, Physiotherapie, Bach-Blüten-Therapie, Homöopathie, Kräuterkunde, Wärme-/Kälte-Therapie, Verhaltenskunde, Erste Hilfe und schließt mit einer schriftlichen und mündlich-praktischen Prüfung ab. Auf die ganzheitliche Behandlung der Tiere wird besonderer Wert gelegt.

Bei erfolgreicher Teilnahme wird ein Zertifikat ausgestellt.

Heike Epple, Tiertherapeutin
Samstag, 12.02.2011, 10.00 - 17.00, jeden 2. Samstag im Monat
VHS Blinke 61; Raum B
720,00 Euro (60,00 Euro pro Monat), 96 UStd.

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle.

3315102

Homöopathie für Hund, Katze, Maus & Co.

Mein Tier ist krank. Was nun?

Der Weg zum Tierarzt scheint oft die einzige Möglichkeit zu sein, dem geliebten Hausgenossen wieder auf die Beine zu helfen.

In vielen Fällen können aber auch homöopathische Mittel schnell, effektiv und schonend helfen.

Doch welche Krankheiten kann man selbst behandeln, wie erkennt man diese und wie findet man das passende Mittel dazu?

Auf all diese Fragen gibt dieser Vortrag auch für Laien verständliche Antworten.

Dietlind Rafalski, Tierheilpraktikerin
Donnerstag, 13.01.2011, 19.30
VHS Blinke 61; Raum A
6,00 Euro

Gesundheit

vhs erleben Gesundheit gemeinsam

Die VHS Leer arbeitet im bundesweiten VHS-Qualitätsring Gesundheit mit und ist dadurch verpflichtet, ein qualitätsgesichertes Angebot von Veranstaltungen bereitzustellen. Sie verpflichtet sich zu diesem Zweck die Ziele des Qualitätsrings umzusetzen wie z.B. guter Service, Transparenz, Umsetzung der Konzepte „Vhs-Gesundheit gemeinsam erleben“, Berücksichtigung der Empfehlungen des Qualitätsrings bei der Auswahl Kursleitungen, Mindeststandards bei der Raumausstattung, regelmäßige Evaluation, Selbstverpflichtung auf nachprüfende Qualität.

4096161

Homöopathie

Die große Kraft der kleinen Kugeln

Wer schon mehrmals erkältet gewesen ist, weiß, dass Erkältungen sich in ganz verschiedener Weise zeigen können. Mal brennt oder sticht der Hals, mal schmerzen die Knochen, die Augen tränen, die Nase läuft, mal ist Fieber vorhanden, ein anderes Mal nicht. Auch der Gemütszustand während einer Erkrankung ist bei unterschiedlichen Menschen oft sehr verschieden.

So unterschiedlich, wie die Symptome einer Krankheit sind, so individuell sind auch die Menschen und der Hintergrund, auf dem die Beschwerden entstehen. Diesen Hintergrund versucht der Homöopath zu verstehen und auf der Grundlage der gesamten Information über Mensch und Krankheit das „ähnlichste“ Heilmittel zu finden. Dieses Mittel soll nicht einfach die Krankheit unterdrücken, sondern heilen, und so Körper, Geist und Seele stärken.

In diesem Kurs wird unter anderem die homöopathische Behandlungs- und Sichtweise erläutert. Unterschiede zwischen Schulmedizin, Homöopathie und anderen Naturheilverfahren werden erarbeitet.

Eine Hausapotheke für einige akute Erkrankungen und Notfälle wird zusammengestellt.

Harald Grüter, Heilpraktiker
Donnerstag, 16.09.2010, 20.00 - 22.00,
4 Abende
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
27,00 Euro

Beachten Sie bitte auch den 2jährigen Weiterbildungslehrgang „Klassische Homöopathie“ unter „Berufliche Fortbildung – Gesundheit“.

3892100

Reflexzonenarbeit an der Hand

- ein möglicher Weg zur Selbsthilfe
- Vormittagskurs -

Die Handreflexzonentherapie, ein jahrtausend altes Heilverfahren, aus dem Kulturkreis der Indianer und des Fernen Ostens, gewinnt in unserer westlichen Welt zunehmend an Bedeutung.

Die Handreflexzonentherapie ist ein vorsichtig dosierter, jedoch deutlicher Eingriff in das Körpergeschehen. Sie kann - begleitend zur ärztlichen Behandlung - vorbeugend, lindernd und grundsätzlich heilend angewendet werden. Sie ist besonders geeignet bei immer wiederkehrenden Beschwerden und Krankheiten.

Das System, Grifftechniken, Wirkungsweise und Behandlung sowie die Grenzen der Behandlung werden ausführlich und anschaulich erklärt und diskutiert.

Ursula Hobrecker, Heilpraktikerin
Montag, 06.09.2010, 10.00 - 12.15,
5 Vormittage
Haneburg, Saal IV
49,50 Euro, 15 UStd.

Bei entsprechender Nachfrage kann auch ein Abendkurs durchgeführt werden. Bitte melden Sie sich bei Interesse!

3892101

Entspannung über die Füße

Die richtige Lagerung und Lockerung der Füße sowie Dehnungen und Streichungen können zur besseren Entspannung führen und werden gezeigt, erklärt und geübt.

Ursula Hobrecker, Heilpraktikerin
Montag, 06.09.2010, 13.45 - 16.00,
2 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 2
18,00 Euro, 6 UStd.

Förderung von Gesundheitskursen der VHS Leer durch Krankenkassen

Zuschüsse zu den Kursgebühren von Ihrer Krankenkasse

Für verschiedene Kurse der Gesundheitsbildung erhalten Versicherte von ihren Krankenkassen Zuschüsse zu den Kursgebühren oder die Krankenkasse ersetzen die Kursgebühren ganz. Bitte fragen Sie dazu Ihre Krankenkasse vor Kursbeginn. Voraussetzung für den Erhalt der Zuschüsse ist, dass Sie an 80% der Kurstermine teilgenommen haben.

Förderung von Präventionskursen der VHS Leer durch Krankenkassen

Gefördert werden im Rahmen der freiwilligen Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen Präventionskurse aus den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Gesunde Ernährung/Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Suchtmittelkonsum (Gesundheitsstrukturgesetz § 20 SGB V).

Qualitätsmerkmal der VHS Leer ist ein breites Themenspektrum und die Vielfalt der Qualifikationen der Kursleitungen. Diese gehen weit über das hinaus, was der Gesetzgeber für die Förderung von Präventionskursen durch die Krankenkassen zulässt. Deshalb fallen viele Kurse nicht unter die Förderfähigkeit.

Teilnahmebescheinigung

Am Ende des Kurses erhalten Sie von der Kursleitung eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

Von der VHS Leer erhalten die Krankenkassen i. d. R. jeweils zu Semesterbeginn eine Liste mit den Qualifikationen der Kursleitungen und eine Übersicht, welchem Förderbereich die jeweiligen Kurse zugeordnet sind. Auf dieser Grundlage und entsprechend der Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 SGB V entscheiden die Krankenkassen, welche Kurse sie für ihre Versicherten als förderfähig anerkennen.

Bonussystem

Versicherte erhalten von einigen gesetzlichen Krankenkassen für die Teilnahme an Gesundheitskursen Bonus-Punkte. Hierfür sind viele Kurse aus dem Bereich Gesundheit der VHS Leer anerkannt, auch Kurse, die nicht bezuschusst werden. Den Stempel in das Bonusheft erhalten Sie von ihrer Krankenkasse vor Ort, wenn Sie den Zahlungsbeleg bzw. die Teilnahmebescheinigung der VHS Leer vorlegen und an 80% der Veranstaltungstermine teilgenommen haben.

VHS-Gesundheitsbildung – kein Ersatz für eine Therapie

Das Gesundheitsbewusstsein des Einzelnen ist gestiegen und führt zu einem wachsenden Bedürfnis nach Informationen über Gesundheit, über Krankheit, ihre Ursachen, Therapiemöglichkeiten und Vorbeugemaßnahmen. Ein Bedürfnis, das vor dem Hintergrund eines überlasteten Gesundheitswesens, in dem für den einzelnen Patienten immer weniger Zeit bleibt, nicht mehr befriedigt werden kann. Hier kommt der Volkshochschule eine wichtige öffentliche Aufgabe zu. Gesundheitsbildung an Volkshochschulen ist den allgemeinen Zielen und Inhalten der Erwachsenenbildung verpflichtet. Die Aufgabe der Gesundheitsbildung ist in erster Linie Gesundheitsförderung und kein Ersatz für eine ärztliche bzw. therapeutische Behandlung.

Massage

4081104

Die sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn - Breuß

Die Dorn-Methode und die Breuß-Massage sind zwei sehr wirksame Techniken zur Linderung und Vorbeugung bei vielen Problemen des Rückens, der Wirbelsäule und der Gelenke.

Die Dorn-Methode zeigt Ihnen, wie Sie sanft und ohne Gefahren, Wirbel und Gelenke wieder zurück in ihre natürliche Lage verschieben können, so dass die Selbstheilung des Körpers einsetzen kann.

Die Breuß-Massage löst zusätzlich körperliche und seelische Verspannungen und dient der Regeneration der Bandscheiben.

Beide Methoden sind bewährt und leicht erlernbar, können selbst angewandt oder aber auch im Rahmen einer Behandlung durchgeführt werden.

Das Seminar erfordert keinerlei Vorkenntnisse, ist aber auch für Therapeut/innen, Heilpraktiker/innen, u. w. geeignet.

Ralf Tallen
Samstag, 15.01.2011, 10.00 - 15.00
Sonntag, 16.01.2011, 10.00 - 15.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
45,00 Euro, 15 UStd.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache (saubere) Schuhe, Unterlage für die Liegen (Handtuch o. Decke), am 2. Tag: 2 Handtücher extra. Essen + Trinken für die Pausen

4081115

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung ist eine leicht zu lernende Entspannungstechnik, die in den dreißiger Jahren von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobsen entwickelt worden ist.

Bei dieser Methode werden durch gezieltes Anspannen und Entspannen von verschiedenen Muskelgruppen körperliche Anspannungen und Verspannungen bewusster gemacht und gelöst. Durch den augenscheinlichen Zusammenhang zwischen körperlicher und emotionaler Anspannung wirkt diese „körperliche" Entspannung auch auf das allgemeine Wohlbefinden und kann z. B. hilfreich sein bei Stress, Unruhe und Schlafstörungen.

Die im Mittelpunkt stehende Methode der progressiven Muskelentspannung wird in diesem Kurs unterstützt durch verschiedene weiterführende Bewegungs- und Entspannungsangebote.

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
Mittwoch, 25.08.2010, 20.15 - 21.30, 6 Abende
VHS Blinke 61; Raum 2
30,00 Euro, 10 UStd.

Bitte bequeme Kleidung und eine Unterlage/ Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen.

4081140

Entspannungsmix

Sie hätten gerne mehr Ruhe und Erholung in Ihrem Leben? Wie wäre es mit einem Kurs, der verschiedene Entspannungstechniken anbietet, noch Möglichkeit auch auf Wünsche der Teilnehmer/innen eingeht und nach dem Sie sich fit und fröhlich fühlen?

In diesem Kurs gibt es einen Mix aus Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und Fantasiereisen.

Simone Ruhl-Schmidt, Entspannungstrainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
VHS Blinke 61; Raum 2
24,00 Euro, 8 UStd.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, 2 Kissen, Schreibzeug, evtl. warme Socken.

4081140

Abendkurs

Donnerstag, 01.11.2010, 19.00 - 20.00, 6 Abende

4081141

Vormittagskurs

Freitag, 12.11.2010, 09.00 - 10.00, 6 Vormittage

4081136

Entspannung durch Inneren Einklang: Das rettende Ufer

Tagesseminar

Ertappen auch Sie sich dabei, dass Sie in Ihrer Freizeit an berufliche Probleme denken? Oder werden Sie manchmal nachts wach und grübeln…. Zweifeln Sie schnell an sich und nimmt die Müdigkeit zu? Dann droht der berüchtigte Stress-Strudel und es ist Zeit, das rettende Ufer zu erreichen.

Entspannung wie noch nie - und das Beste kommt danach. Das werden Sie mit der Rossini-Methode erleben können. Das Beste ist ein Zustand, der wahlweise als Flow (Psychologie), Herzkohärenz (Medizin), Inneres Lächeln (Qigong) oder Inneren Einklang bezeichnet wird.

Es sind Begriffe, die den optimalen Zustand unseres Innenlebens beschreiben. Unser Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Hormon- und Immunsystem, Emotionen und Gedanken gehen in die gleiche Richtung! Körperliche und mentale Spannungen lösen sich und mit ihnen Sorgen, Schuldgefühlen u.a. Stressgedanken.

Es gibt viele Wege in den Inneren Einklang zu gelangen. Im beruflichen Kontext gelingt es am besten mit dem Training der sechs Bewegungen der Rossini-Methode (Winning Moves). Das ist überall möglich, im Liegen, Sitzen, Gehen, Stehen und auch in der Öffentlichkeit.

Deshalb hilft Ihnen der Innere Einklang in jeder denkbaren Situation: mitten im größten Stress, im Umgang mit Kunden, Kindern und Partnern, um sich selbst zu motivieren, besser zu lernen, Konflikte auszutragen, Krisen zu bewältigen und immer wieder den eigenen Weg zu finden.

Die Rossini-Methode ist ein Instrument der Positiven Psychomotorik, einer neuen Richtung in Psychologie und Pädagogik.

Peter Bergholz, Dipl.Psychologe,
Samstag, 05.02.2011, 10.00 - 16.30
Haneburg, Saal II
29,00 Euro, 8 UStd.

Beachten Sie auch die Ausbildung zum/zur Kursleiter/in für Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen unter der Rubrik Berufliche Fortbildung Gesundheit

Vorträge

2121101

2 Stunden, die Ihr Leben verändern

Eine positive Bewegung ist stärker als ein negativer Gedanke!

Peter Bergholz, Dipl.Psychologe
Freitag, 04.02.2011, 19.00 - 21.15
Haneburg, Saal II
10,00 Euro

4081142

Positiver Umgang mit Angst

Angst ist ein Gefühl, ein Symbol und eine Botschaft der inneren, unbewussten Welt. Angst will uns wichtige Informationen aus der Tiefe unserer Seele vermitteln. Es liegt an uns, diese Botschaft anzunehmen und Mut zu fassen, in die Tiefe der inneren Welt hineinzutauchen, um die Sprache und Symbole unserer Ängste verstehen zu lernen. Eine positiv aufgeschlossene Forschungsmentalität im Umgang mit Ängsten macht uns zu mutigen Entdeckern unserer Seele. Am Ende gewinnen wir uns und unsere innere unbewusste Welt als eine Freundin mit ihren vielfältigen Seiten, die uns ermöglichen, die Zukunft mit weniger Angst und gelassener zu gestalten.

Dr. Abbas Jabbarian, Psychotherapeut
Donnerstag, 04.11.2010, 19.00 - 21.15
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro

Wie entspanne ich mich am besten?

Um die für Sie passende Entspannungsmethode zu finden, ist es wichtig, sich selbst zu kennen.

Sind Sie ein Mensch, der sich eher an Realitäten orientiert, der den Alltagsstress besser bewältigen und sein Selbstvertrauen steigern möchte?

Dann eignet sich dafür z.B. die Autosuggestions-Methode:

• **Autogenes Training**

Gehören Sie zu den Menschen, die sich von Regeln eingeengt fühlen, die lieber selbst Verantwortung übernehmen, den eigenen Kopf durchsetzen und auf das eigene Gefühl vertrauen? Dann eignet sich z. B.

• **Eutonie**

besonders für Sie.

Gehören Sie zu den Menschen, die Freude daran haben neue Wege zu gehen und die ihre Lebensfreude wieder entdecken möchten?

Dann könnte die

• **Dynamische Entspannung**

genau das Richtige für Sie sein.

Sind Sie gar nicht gern aktiv und lassen Sie sich lieber verwöhnen und versorgen? Wollten Sie immer schon die Kontrolle aus der Hand geben und sich voll Vertrauen einem Behandler überantworten?

Dann sind

• **Massagekurse und -seminare**

für Sie geeignet.

Sind Sie ein Suchender, ein stiller Rebell, der noch in extremen Situationen Verantwortung übernimmt?

Dann eignen sich besonders

• **Yoga**

und

• **Meditative Techniken.**

In einigen Seminaren können Sie auch verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen und ausprobieren.

Studieren Sie unser Programm - und rufen Sie uns an, wenn Sie noch Fragen haben!

Pilates

Vormittagskurse

Eine Trainingsmethode, die unabhängig vom Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Dieses Körpertrainingssystem beruht auf dem natürlichen Zustand des menschlichen Körpers: Der Körper in Bewegung (wichtig: Zentrierung im Becken!)

Pilates hegt und pflegt den Körper, es verhilft zu einer Haltung, die den symmetrischen Aufbau des Körpers in Ihr Bewusstsein rückt - Sie bleiben in Balance.

Marie Schroeter, Med. Trainingstherapeutin, Masseurin
VHS Blinke 61; Raum 2
60,00 Euro, 26 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Wolldecke, warme Socken, bequeme Kleidung.

4081151
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 02.09.2010, 09.30 - 11.00, 13 Vormittage

4081152
für Fortgeschrittene

Montag, 30.08.2010, 09.30 - 11.00, 13 Vormittage

Pilates

Der Kurs führt Sie in die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode ein, das sowohl die körperliche Fitness, Koordination als auch die psychische Entspannung fördert.
Neben der Konzentration auf den eigenen Körper, der bewussten Atmung und der Aktivierung des Körperzentrums im Bereich Bauch-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur, werden mit der Pilates-Gymnastik Ihre Muskeln gekräftigt und auf Ausdauer trainiert. Dadurch erreichen Sie sanft und effektiv eine aufrechte und rückenschonende Haltung.
Pilates eignet sich für Personen aller Altersstufen, ganz gleich, wie gut oder weniger gut Sie trainiert sind.

Sabine Schulte, Übungsleiterin für Gesundheitssport, DTB-Pilatestrainerin
AOK Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum- (Zugang Brunnenstr.)
49,00 Euro

Bitte mitbringen: Isomatte oder Wolldecke, warme Socken, bequeme Kleidung.

4081156
Anfänger/innenkurs

Dienstag, 09.11.2010, 20.20 - 21.20, 10 Abende

4081157
Fortsetzungskurs

Dienstag, 09.11.2010, 19.15 - 20.15, 10

4081181
Eutonie und Meditation

Ein Weg nach innen - unumgänglich für die persönliche Weiterentwicklung. Der Erfolg in Beruf und Familie hängt nicht nur vom Glück ab.

Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und das Bewusstsein, einen einmaligen Wert in der Gesellschaft zu besitzen, hängen mit der Präsenz zusammen, mit welcher der Mensch dem Leben entgegen tritt. Die einfachen Übungen der Eutonie und der ungegenständlichen Meditation ermöglichen es, einen eigenen Weg zu entwickeln, um die erforderliche Präsenz für die Bewältigung der Alltagsaufgaben zu finden. Damit trägt der/die Einzelne zu seiner/ihrer eigenen Bewusstseinserweiterung, seiner/ihrer eigenen Entwicklung bei und übernimmt gleichzeitig einen wertvollen Dienst an der Gesellschaft.

Theresia Sommer
Montag, 06.09.2010, 19.30 - 21.00, 12 Abende
VHS Blinke 61; Raum 2
66,00 Euro, 24 UStd.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1 Wolldecke, Wollsocken und ein Sitzpolster oder Meditationsbänkchen.

Yoga

4083115
Sanfter Yoga

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden.

In diesem Kurs üben wir besonders sanfte und entspannende Asanas (Yogastellungen), Sitzhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken, wie sie nach dem Yoga -Vidya System ge-lehrt werden.

Der Kurs ist daher gut für Schwangere und diejenigen geeignet, die einen sehr leichten Einstieg in den Yoga suchen.

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
Mittwoch, 27.10.2010, 17.00 - 18.30, 8 Abende
TV Leer, Sporthalle, Seifensiederweg
48,00 Euro, 16 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Unterlage/Decke, sowie ein kleines Kissen mitbringen.

4083117
Yoga-Grundkurs

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden.

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Körperübungen Asanas, Sitzhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken, wie sie nach dem Yoga-Vidya-System gelehrt werden.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und lassen sich den individuellen Fähigkeiten anpassen.

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
Montag, 25.10.2010, 18.30 - 20.00, 7 Abende
Haneburg, Saal II
42,00 Euro, 14 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Unterlage/Decke, sowie ein kleines Kissen mitbringen.

Yoga Vertiefung

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden.

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Erfahrungen aus einem Grundkurs (grundlegende Körperübungen Asanas, Sitzhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken, wie sie nach dem Yoga-Vidya-System gelehrt werden).

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
TV Leer, Sporthalle, Seifensiederweg

Bitte bequeme Kleidung, Unterlage/Decke, sowie ein kleines Kissen mitbringen.

4083118
Kurs I

Mittwoch, 27.10.2010, 18.30 - 20.00, 8 Abende
48,00 Euro, 16 UStd.

4083119
Kurs II

Mittwoch, 25.08.2010, 18.30 - 20.00, 6 Abende
36,00 Euro, 12 UStd.

4083120
Der Weg zur Einheit

Yoga als Weg zur Einheit mit sich und der Welt

Yoga, das alte indische System um mit sich und der Welt in Einklang zukommen, bietet verschiedene Wege an um dieses Ziel zu erreichen. Der bekannteste ist sicherlich der Hatha Yoga, den es in verschiedenen Stilrichtungen gibt. In dieser Veranstaltung bekommen Sie einen Überblick über die verschiedenen Yoga Wege und ihre Inhalte. Hierzu gehört auch eine einfache Hatha - Yogastunde.

Michael Büchel, Yoga-Vidya Yogalehrer und Ausbilder
Samstag, 13.11.2010, 10.00 - 14.00
VHS Blinke 61; Raum 2
15,00 Euro, 5 UStd.

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke mitbringen.

Eva Heikamp, Yogalehrerin

Hatha-Yoga

Sie erlernen in diesen Kursen verschiedene Körperstellungen, Atem- und Konzentrationsübungen. Körper, Geist und Seele kommen wieder in Harmonie. Yoga-Körperhaltungen trainieren jeden Körperteil, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst. Sie wirken auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven und erhalten so den gesamten Menschen gesund, beweglich und voller Energie und Ausgeglichenheit.

Eva Heikamp, Yogalehrerin

Bitte eine Matte oder Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen!

4083131
Vormittagskurs

für Teilnehmer/innen mit Yoga-Erfahrungen

Donnerstag, 09.09.2010, 08.45 - 10.15,
11 Vormittage
AOK Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum- (Zugang Brunnenstr.)
80,00 Euro, 22 UStd.

4083132
Nachmittagskurs

für Teilnehmer/innen mit Yoga-Erfahrungen

Mittwoch, 08.09.2010, 16.45 - 18.15,
11 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 2
66,00 Euro, 22 UStd.

4083135
Yoga für Senior/innen

Yoga kennt kein Alter!

Die tägliche Yogapraxis krönt das Alter. Sie unterstützt die heilenden Kräfte und hilft auszuhalten, was nicht mehr geheilt werden kann.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die nicht mehr auf den Boden kommen. Die Übungen werden auf dem Stuhl sitzend und im Stand ausgeführt. Es werden Knochen und Muskeln gestärkt, die Haltung verbessert, der Atem vertieft. Sie lernen zu entspannen und fördern ganz allgemein ihre Gesundheit und Vitalität.

Brigitte Carls, Yogalehrerin
Mittwoch, 15.09.2010, 10.00 - 11.30,
6 Vormittage
Bauverein, Pastorenkamp 8
36,00 Euro, 12 UStd.

4083140
Hatha - Yoga

...das ist uraltes Wissen, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen.

Wir erarbeiten gemeinsam einige der grundlegenden Körperübungen, die eine veränderte Wahrnehmung und Kräftigung der Muskulatur des gesamten Körpers ermöglichen. Zur Lust an der spielerischen wie ernsthaften Bewegung gehört dann auch die Zeit, Ruhe zu halten und zu genießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sabine Latarius, Yoga-Übungsleiterin
Donnerstag, 23.09.2010, 16.45 - 18.15,
10 Nachmittage
AOK Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum- (Zugang Brunnenstr.)
74,00 Euro, 20 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und Decke, evtl. kleines Kissen mitbringen.

Gesundheit: Bewegung - Entspannung

4083149
Qigong - Zeit für mich

Die Macht der Hormone - Ohne sie läuft gar nichts. Sie versorgen unsere Organe mit Energie, helfen bei Gefahr, steuern unser Liebesleben und wiegen uns in den Schlaf.

Unser Wohlbefinden ist stark abhängig von einem ausgewogenen Hormonhaushalt.

Der Hormonhaushalt kann bereits in jungen Jahren mit Einsatz der Pubertät, nach Schwangerschaften oder in den Wechseljahren aus dem Gleichgewicht geraten. Auch durch viel Stress und einer fettarmen Ernährung kann die Hormonproduktion aller Hormondrüsen gestört werden - u.a. verursacht durch Mangel an Omega3 Fettsäuren.

Durch die Einnahme von Hormonen und anderen Medikamenten wird die körperliche u. psychische Verfassung nicht immer verbessert.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen gibt es in der traditionellen chinesischen Medizin spezielle Qigong-Übungen für das Hormonsystem.

Die Übungsleiterin ist Heilpraktikerin und an der Uni Oldenburg ausgebildete Qigong-Lehrerin. Die angebotenen Übungen werden von der Übungsleiterin täglich selbst praktiziert und mit Hormontests an Blut und Speichel dokumentiert.

Das Seminar beginnt mit einem Vortrag über die Bedeutung der Hormone für das geistige u. körperliche Wohlbefinden.

Angeboten werden anschließend an 10 Abenden leicht zu erlernende daoistische Übungen (nach Prof. Bian Zhizhong), zur Erhaltung der Gesundheit, für ein langes Leben und speziell für das hormonelle Gleichgewicht.

Lisa Bunjes, Heilpraktikerin
Dienstag, 07.09.2010, 19.30 - 21.00,
11 Abende
Haneburg, Saal II
66,00 Euro, 22 UStd.

4083150
Guigen Qigong

Ein Verfahren zur Entwicklung von Selbstkompetenz für die eigene Gesundheit.

Qigong (Übung mit der Lebensenergie) ist ein komplexes System von Übungen, die der Kontrolle des Qi dienen und dazu beitragen die Lebenskraft zu stärken.

Sanft fließende zeitlupenartige Bewegungen beruhigen den Atem, stärken und dehnen den Körper und beanspruchen den Geist. Sie helfen Stress abzubauen und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen.

Medizinisches Qigong ist wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin.

In seinem Ursprungsland China wird Qigong zur Gesunderhaltung und zur Förderung eines langen Lebens ausgeübt.

Das Guigen Qigong, entwickelt an der Xi Yuan Klinik, Beijing/Peking, besteht aus einer Abfolge von 6 Übungssequenzen, die sich an den Organfunktionskreisen orientieren und den ganzen Körper harmonisieren helfen.

Guigen Qigong beruhigt den Atem, stärkt Körper und Geist und schützt so die Gesundheit.

Susanne Engelbracht
Mittwoch, 08.09.2010, 19.30 - 21.00,
10 Abende
Katharina-von Bora-Haus, Hoheellernweg 7, Leer
80,00 Euro, 20 UStd.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe!

4084036
Gutes für den Rücken

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken, Verspannungen lösen. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge, Rückenschmerzen werden vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport;
Montag, 20.09.2010, 18.30 - 19.30, 11 Abende
AOK Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum- (Zugang Brunnenstr.)
54,00 Euro,

4084105
Gutes für die Halswirbelsäule

In diesem Kurs werden verschiedene Techniken erlernt, um die gesamte Wirbelsäule zu stabilisieren, Verspannungen zu lösen und somit die Halswirbelsäule zu entlasten. Kopfschmerzen und Nackenverspannungen werden so entgegengewirkt.

Ines Roskamm, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Dienstag, 31.08.2010, 18.45 - 19.30
Raum wird noch bekanngegeben
40,00 Euro, 10 UStd.

Bitte bringen Sie bitte eine Decke und bequeme Kleidung mit.

VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik

Acht von zehn Menschen leiden im Laufe ihres Lebens unter Rückenschmerzen. Als die häufigsten Ursachen der Schmerzen gelten Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule, ein ungenügender Trainingszustand der Muskulatur, falsche Arbeitshaltungen sowie Arbeitsüberlastungen und Stress.

In der VHS-Rückenschule können Sie lernen, neu auftretende Rückenschmerzen zu verhindern und bestehende Schmerzen zu mindern:
- Theoretisch durch das Kennenlernen der Wirbelsäule (Aufbau und Funktion), der Ursachen der Schmerzentstehung, von Einflüssen psychischer Art auf das Schmerzerleben und von Möglichkeiten der Schmerzbewältigung.
- Praktisch durch gezielte Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen.

Marlies de Witt, Bewegungsfachkraft für den Gesundheitssport
AOK Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum- (Zugang Brunnenstr.)
80,00 Euro, 25 UStd.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

4084110
Kurs I

Vormittagskurs für Anfänger/innen

Mittwoch, 01.09.2010, 08.30 - 09.45,
15 Vormittage

4084111
Kurs II

Vormittagskurs für Anfänger/innen

Mittwoch, 01.09.2010, 10.00 - 11.15,
15 Vormittage

4084115
VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik

Nachmittagskurs

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport
Donnerstag, 23.09.2010, 17.30 - 18.30,
11 Nachmittage
Pestalozzischule, Ulrichstr.
42,00 Euro, 14,7 UStd.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

4084139
Rückenschule und Yoga I

Rückenschule und Yoga ist ein Angebot, das Erkenntnisse des modernen Gesundheitssports mit den Traditionen des körperorientierten Yoga (Hatha-Yoga) verbindet.

Den Rahmen einer Übungsstunde bilden Entspannungsübungen am Anfang und Ende jeder Stunde. Sie lernen Übungen aus Wirbelsäulengymnastik und Yoga mit dem Ziel, im Rücken beweglicher zu werden, den Rücken zu kräftigen sowie einfache Alltagsübungen, um Rückenproblemen zu begegnen bzw. vorzubeugen.

Bewusste Körperwahrnehmung und Atmung unterstützen hierbei die allgemeine Körperschulung und steigern das allgemeine Wohlbefinden durch Selbstwahrnehmung und Selbstentspannung.

Dieses Gesundheitssportangebot ist geeignet
- für Trainierte als Ausgleich und Ergänzung zu anderen Sportarten
- für Einsteiger/innen und Wiederbeginner/innen zum sportlichen Einstieg
- sowie als Ausgleichssport und vorbeugende Maßnahme bei Rückenbeschwerden.

Die Übungen sind leicht zu lernen und lassen sich den individuellen Fähigkeiten anpassen.

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
Mittwoch, 25.08.2010, 17.30 - 18.30,
6 Nachmittage
TV Leer, Sporthalle, Seifensiederweg
24,00 Euro, 8 UStd.

4084156
Funktionsgymnastik

für Frauen

Der Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Fitnesstraining, kombiniert mit funktionellen Dehn- u. Kräftigungsübungen für die gesamte Körpermuskulatur. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bei ruhiger Musik tragen dazu bei, Spannungen im Körper zu lösen und ein positives Körpergefühl zu erreichen.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport; Tanzpädagogin HKiT
Donnerstag, 23.09.2010, 18.30 - 19.30,
11 Abende
Pestalozzischule, Ulrichstr.
42,00 Euro

4084163
Bodyform Po-Beine-Bauch Figurtraining

In diesem Kurs wird etwas für die gesamte Muskulatur getan, vor allem für die Bauchmuskeln. Konditions- und Kreislauftraining steigern das allgemeine Wohlbefinden.

Ines Roskamm, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Dienstag, 31.08.2010, 20.00 - 21.00,
10 Abende
Pestalozzischule, Ulrichstr., 40,00 Euro

4084155
Gesundheitstraining Body Fit

Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining (Fettabbau) - kombiniert mit Kräftigungsübungen für Bauch-, Rücken-, Brust- und Gesäßmuskulatur. Alles zu aktueller Musik.

Susanne Cvoro
Mittwoch, 01.09.2010, 19.20 - 20.20,
13 Abende
AOK Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum- (Zugang Brunnenstr.), 59,00 Euro

Bewusstheit durch Bewegung - Die Feldenkrais-Methode®

Viele Menschen wissen gar nicht (mehr), wie angenehm sich ihr Körper anfühlen kann und wie leicht sie sich (wieder) bewegen können.
Sind Sie durch verschiedene Angewohnheiten, Verletzungen, Stress etc. in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt oder spüren Verspannungen?
Sind Sie neugierig, wie Sie Ihre Fähigkeiten erweitern können, um sich leichter und ausdauernder zu bewegen?
Mit der Feldenkrais -Methode® können sie dies erlernen. Sie ist für alle Menschen geeignet, die sich darauf einlassen wollen, vertraute und neue Möglichkeiten für sich herauszufinden.
Durch die Lektionen in „Bewusstheit durch Bewegung“ werden, meistens am Boden liegend, kleine und auch ungewöhnliche Bewegungen mit Achtsamkeit und ohne Anstrengung ausgeführt.
Uschi Herth, Feldenkrais-Pädagogin
Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme, warme Kleidung und Socken mit.

4084167
Wochenendseminar I

Freitag, 27.08.2010, 18.00 - 21.00
Samstag, 28.08.2010, 10.00 - 14.00
VHS Blinke 61; Raum 2
30,00 Euro, 9 UStd.

4084168
Wochenendseminar II

Freitag, 28.01.2011, 18.00 - 21.00
Samstag, 29.01.2011, 10.00 - 14.00
VHS Blinke 61; Raum 2
30,00 Euro, 9 UStd.

4084169
Abendkurs

Dienstag, 07.09.2010, 17.30 - 18.45,
10 Abende
Haneburg, Saal II
56,00 Euro, 16,7 UStd.

Aus dem Bauch tanzen

Wir erleben Tanzmeditationen, Atem- u. Körperarbeit, freie Bewegungsabläufe und Heilungstänze aus der afrobrasilianischen-, orientalischen u. italienischen Kultur. In die Weisheit tanz-archetypischer Bewegung einzutauchen kann neue und unerwartete Spielräume öffnen.

Bewegung, die Sprache des Körpers, schafft Bewusstsein für den eigenen Körper und ermöglicht es, einen liebevollen Bezug zu sich selber zu finden. Sanft und wie von selbst mit Bewegung in der eigenen Körpermitte, im Fluss der Lebensenergie ankommen, sich wild, ausgelassen und kraftvoll in eine neue Bewegungsvielfalt hineintanzen, innen und außen - ohne komplizierte Schrittfolgen oder einstudierte Choreografien - ganz nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten jeder einzelnen Frau.

Durch den Tanz mit dem Becken und der Wirbelsäule öffnen sich Schleusen im Körper, die uns weich und beweglich werden lassen und Glücksgefühle freisetzen.

Die Biodynamische Massage (nach Gerda Boyesen) hilft uns in die Wunderwelt unseres Körpers einzutauchen. Durch die verfeinerte Wahrnehmung erhält unser Körper die Gelegenheit, Anspannung und Blockaden zu lösen und so wieder in ein harmonisches Gleichgewicht zu kommen.

Der Kurs ist für Frauen jeden Alters.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport; Tanzpädagogin HKiT
AOK Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum- (Zugang Brunnenstr.)

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken und 1 Kissen (oder Sitzkissen) und wer mag ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

4084170
Schnuppertag

Samstag, 30.10.2010, 10.00 - 17.00
32,00 Euro

4084171
Abendkurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Montag, 01.11.2010, 19.30 - 21.00, 5 Abende
40,00 Euro, 10 UStd.

4084215
Präventive Beckenbodengymnastik

Die Kräftigung der Muskelgruppen des Beckenbodens, verbunden mit der Atmung, der Haltung und der Wahrnehmung, beugt dem unfreiwilligen Harnabgang, der Gebärmutter- und Blasensenkung bis hin zu Rückenbeschwerden, vor.

Die Kursteilnehmerinnen lernen, ihre Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen, bewusst einzusetzen und zu trainieren. Das Programm ist so ausgerichtet, dass das Training zu Haus weiter fortgeführt werden kann.

Vivien Steinbrück, Physiotherapeutin
Mittwoch, 01.09.2010, 18.30 - 19.30,
10 Abende
VHS Blinke 61; Raum 2
45,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung, Matte oder Decke, Theraband blau

Bitte beachten Sie:
„Auch Männer haben einen Beckenboden!“
in der Außenstelle Jümme

Nordic Walking

Seelenstärkung im Herbst

Sie wollten schon immer mal was gegen die getrübte Stimmung im Herbst tun? Sie möchten sich auch und gerade in der zunehmend dunkleren Jahreszeit gemäßigt sportlich betätigen? Dann wäre Nordic Walking ideal.

Der ganze Körper wird optimal und schonend gefordert - Glückshormone gibt‘s umsonst dazu. Besser kann man den Herbst nicht begehen!

Simone Ruhl-Schmidt, NW BasicTrainerin (NWUnion)
Leer, Parkplatz VFR Heisfelde
24,00 Euro, 8 UStd.

Stöcke können ausgeliehen werden (einmalig 5,00 Euro,) eigene Stöcke dürfen Sie gerne mitbringen; Für die Stockausleihe bei der Anmeldung bitte Ihre Körpergröße angeben.

4084113
Kurs I

Samstag, 18.09.2010, 09.30 - 11.00,
4 Vormittage

4084114
Kurs II

Samstag, 13.11.2010, 10.00 - 11.30,
4 Vormittage

www.vhs-leer.de

4084195
Laufen - bis zum Ossi-Loop

- in Theorie und Praxis -

Dieser Kurs mit dem Ziel der Teilnahme am Ostfriesland-Lauf (Ossi-Loop) 2011 behandelt u. a. folgende Themen:
- Medizinische Aspekte
- Dehnübungen
- allgemeine Trainingsgrundlagen
- Ernährungsfragen
- Laufschuhe und -textilien u.v.m.

Das wöchentliche Lauftraining - auch in den Ferien - wird unter fachlicher Anleitung systematisch aufgebaut.

Edzard Wirtjes
Donnerstag, 23.09.2010, 18.45 - 19.45,
34 Abende
Infoabend: Do., 16.09., 19.00 Berufsbild. Schulen, Mehrzweckraum
Am alten Handelshafen 2
59,00 Euro

Gesundheitsvorträge

4091105
Homöopathie bei Kindern

Eine kleine Hausapotheke

Kinder sind häufig wiederkehrenden Infekten, akuten Erkrankungen und immer mal wieder Verletzungen ausgesetzt. Die homöopathische Behandlung führt häufig zur schnellen und effektiven Heilung, so dass auf schulmedizinische Medikamente oft verzichtet werden kann.

Nach einem kurzen Einführungsteil über die Wirkungsweise und Anwendung der Homöopathie ist dieser Abend ganz praxisorientiert. Es werden verschiedene homöopathische Arzneimittel zur akuten Behandlung bei Verletzungen und Infekten, wie wir sie täglich bei unseren Kindern beobachten können, vorgestellt.

Dr. med. Stefanie Franco, Ärztin für Homöopathie
Montag, 04.10.2010, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro

4091110
Ayurveda

Dieser Vortrags- und Informationsabend beschäftigt sich mit der ältesten Heilkunst.Ins Deutsche übersetzt bedeutet Ayurveda soviel wie „Leben, Wissen und Glück“. Wissen was das Leben ist und wie wir Ursachen von Leid und Krankheit rechtzeitig erkennen.

Es werden Methoden aus dem ayurvedischen Kosmos vorgestellt, die dazu dienen sollen, Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten. Wir unternehmen Streifzüge durch die exotisch duftende ayurvedische Küche und lernen die verschiedenen Gewürze und deren Heilwirkung kennen. Auch werden einige Heilpflanzen vorgestellt. Am Ende unserer kleinen Wissensreise erhalten wir einen Einblick in die Liste der pflanzlichen Jungbrunnen-Elixiere.

Lars Oltmanns, Heilpraktiker Psychotherapie
Dienstag, 16.11.2010, 19.00
VHS Blinke 61; Raum 3
7,00 Euro

4094122

Aortenaneurysma - die tückische Zeitbombe im Bauch

Arztvortrag

Ein Aneurysma ist die Erweiterung einer Schlagader (Arterie). Die Hauptgefahr besteht darin, dass ein solches Aneurysma plötzlich aufplatzt und es zu einer inneren Verblutung kommen kann. Am häufigsten ist von einer solchen Aussackung die Bauchschlagader betroffen. Dieses Krankheitsbild wird als Bauchaortenaneurysma (BAA) bezeichnet.

Das Tückische an dieser lebensbedrohlichen Krankheit ist, dass sie im Vorfeld meistens keine Beschwerden bereitet und die Menschen völlig ahnungslos sind. Die Früherkennung eines Aortenaneurysmas ist leicht mit einer einfachen Ultraschall-Untersuchung durchführbar. Für die Behandlung des Aneurysmas bietet die moderne Medizin neue schonende Verfahren.

Dr. med. Martin B. Winther, Chefarzt, Facharzt für Gefäßchirurgie und Chirurgie am Krankenhaus Rheiderland

Mittwoch, 15.09.2010, 19.30

Leer, VHS Blinke 61, Raum 1

3,00 Euro

4094105

Depressionen

Formen-Auslöser-Behandlungsmöglichkeiten
Was können Betroffene, was Angehörige tun ?

Bei der Depression handelt es sich um eine der häufigsten psychischen Störungen in unserer Gesellschaft. Der Mehrzahl der an Depression Erkrankten könnte durch spezielle Medikamente und/oder Psychotherapie erfolgreich geholfen werden. Dieser Vortrag informiert Betroffene, Angehörige, Professionelle und Interessierte über das Krankheitsbild „Depression“ und über wissenschaftlich bewährte Behandlungsmethoden. Einen Schwerpunkt bildet die Altersdepression.

Johannes Heeschen
Dienstag, 26.10.2010, 19.30 Uhr
VHS Leer, Blinke 61
3,00 Euro

4094124

Fit durch Blutegel

Mit Jahrtausend alter Therapieform den Körper heilen und entgiften!?

- Vortrag mit Fotos aus der Praxis und Blutegeln zum Kennenlernen -

Das faszinierende am Blutegel sind die vielfachen Anwendungsmöglichkeiten. Es gibt fast keine Krankheit, die nicht mit der Blutegeltherapie behandelt werden kann. Am Patienten angesetzt, fräst der Blutegel mit 90 Zähnchen einen „Mercedes-Stern“ in die Haut. Während des Saugens sondert er einen wahren Wirkcocktail ab, von dem der bekannteste Stoff das blutverdünnende Hirudin ist. Erfolgreich können ohne Nebenwirkung Venenerkrankungen, Thrombosen, Blutergüsse, Migräne, Hämorrhoiden, Gürtelrose, Nagelbettentzündungen, Furunkel, Arthrose/ Arthritis Rheuma, Depressionen, Rückenschmerzen und Tinnitus behandelt werden.

Lisa Bunjes, Heilpraktikerin
Donnerstag, 09.09.2010, 19.30
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro

4094126

Magnetfelder und Magnetfeldtherapie

Vortrag über die Grundlagen des Elektromagnetismus und die Wirkung des Elektromagnetismus auf das biologische System und die therapeutischen Anwendungen der Magnetfeldtherapie!

Was sind Magnetfelder und wie wirken Magnetfelder auf unsere Gesundheit?

Neben den natürlichen magnetischen Feldern wie das Erdmagnetfeld, gibt es heute viele künstlichen Magnetfelder, die unser Leben beeinflussen. Täglich sind wir einer Vielzahl von elektrischen und magnetischen Feldern ausgesetzt. Welche Felder sollen wir meiden und welche Felder können wir nutzen?

Da wir keine Felder spüren können, kann es nur von Nutzen sein, darüber Bescheid zu wissen.

Inhalte des Vortrags:
- Historisches
- Erdmagnetismus
- Magnetismus
- Wirkung auf den Körper, das zentrale Nervensystem und in der Peripherie
- Magnetfeldtherapie
- biologische Fenster
- therapeutische Anwendungen
- das biologische Gleichgewicht

Ento Wübbena
Dienstag, 28.09.2010, 19.30
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro

Hospiz

Die folgenden Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Hospiz-Initiative Leer statt.

Der Eintritt ist gebührenfrei.

4095103

Humor und Lebenssinn

Humor in der Pflege und in der Begleitung von schwerkranken Menschen.

Christian Heeck, Universität Münster
Donnerstag, 09.09.2010, 19.00
Kulturspeicher, Wilhelminengang
Entgeltfrei

Christian Heeck, Dipl.-Pädagoge, Maler und Kunstvermittler, ist seit vielen Jahren als Impulsgeber in Hospizinitiativen in der Bundesrepublik täig, Er schlägt faszinierende Brücken zwischen Kunst, Kommunikation und Kreativität. Für sein Engagement als Kulturreferent am Uniklinikum Münster ist er mehrfach ausgezeichnet worden.

Gretel Bluhm-Janssen

4096101

Weiterbildung für ehrenamtliche Hospizhelfer/innen

Dieser Weiterbildungslehrgang richtet sich an diejenigen, die an der Hospizarbeit interessiert sind und Menschen in ihrer letzten Lebensphase sowie deren Angehörige und Freunde qualifiziert begleiten möchten. Er soll die Qualität der angebotenen Leistungen der Hospizdienste sichern und dazu beitragen, dass Wünsche und Bedürfnisse der Patienten und ihrer Angehörigen berücksichtigt werden. Der 120stündige Lehrgang wird ergänzt durch ein mind. 40stündiges Praktikum in Krankenhäusern, Alten- und Krankenpflegeeinrichtungen.

Wer ehrenamtlich in der Hospizarbeit tätig werden will, muss u.a. bereit sein,
- seine Persönlichkeit weiter zu entwickeln
- Spezialwissen und Handlungsfähigkeit im eigenen Fach-Bereich einzubringen
- Grundwissen zur psychosozialen, pflegerischen und medizinischen Versorgung schwerkranker und sterbender Menschen zu erwerben und zu vertiefen.

Der Lehrgang beginnt am Montag, 07.02.2011 mit einer vollen Bildungswoche, täglich von 8.00 - 16.00. Die einzelnen Unterrichtstermine werden am Info-Abend bekanntgegeben.

Nähere Einzelheiten können in der VHS-Geschäftsstelle erfragt werden. Interessierte können sich dort bereits frühzeitig anmelden bzw. vormerken lassen.

Gretel Bluhm-Janssen, Dipl.-Psych.
Infoabend: Donnerstag, 11.11.2010, 19.30 im Hospizhuus, Mörkenstraße 14, Leer

Fachkraft Arztpraxis (VHS)

Lehrgang im Modulsystem

Die Neuordnung im Gesundheitswesen, insbesondere die gesetzlichen Regelungen zur Kostendämpfung, zeigen ihre Auswirkungen auch in der Arztpraxis. In Zeiten der Konkurrenz um die Patienten wachsen die Anforderungen an die med. Fachangestellte. Gezielte Weiterbildung kann die Kompetenz und Arbeitszufriedenheit erhöhen und hat Auswirkungen auf die gesamte Praxis- und Arbeitsatmosphäre.

Die VHS bietet ein flexibles Weiterbildungskonzept an, das in einzeln belegbare Bausteine (Module) unterteilt ist:

Nähere Einzelheiten erfragen sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle.

4096145

Abrechnung in der Arztpraxis F&B

- Fortbildung für Arzthelferinnen/Medizinische Fachangestellte -

Arzthelferinnen bzw. Medizinische Fachangestellte können ihre Kenntnisse über das aktuelle

Abrechnungssystem erweitern und vertiefen.

Bearbeitet werden:
- Korrekte Abrechnung nach EBM unter den Bedingungen des Praxisbudgets und nach der GOÄ,
- Fälle der Unfallversicherung,
- Schutzimpfungen,
- der Umgang mit entsprechenden Formularen,
- Anwendungen von Budgets und Richtgrößen,
- Vertragswesen und Richtlinien.

Mit der neuen Gebührenordnung für Ärzte im GKV-Bereich (EBM, 01.01.2008) gibt es für jede Fachgruppe eine „eigene EBM“. Dieses Seminar richtet sich primär an Arzthelferinnen, die im hausärztlichen Bereich (Allgemeinärzte, Praktische Ärzte, hausärztliche Internisten und

Kinderärzte) arbeiten oder zukünftig arbeiten wollen. Für andere Fachgruppen wird zwar der allgemeine Teil, nicht aber der spezielle Fachgruppenabschnitt im EBM behandelt.

Unterrichtszeiten und Dauer: 5 Samstage jeweils von 9.00 - 14.00

Dieter Krott, Dipl.-Betriebswirt (SGD)/Ursula Stropiep, Arzthelferin
Samstag, 06.11.2010, 09.00 - 14.00, 5 Tage
VHS Blinke 61; Raum 3
128,00 Euro + Prüfungsentgelt 44,00, 30 UStd.

4096160

Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin (VHS) F&B

Der Lehrgang bietet eine Grundlage für eine intensive Auseinandersetzung mit der Gesundheitsförderung. Damit kann er eine Basis für die eigene Wissensaneignung und das Herstellen von Zusammenhängen innerhalb des Themas Gesundheit schaffen. Er versteht sich als Ausgangspunkt oder als Ergänzung für eine weitergehende Qualifikation mit dem Ziel, geschlechtsspezifische Benachteiligungen von Frauen - insbesondere von Berufsrückkehrerinnen nach der Familienphase - in Beruf und Gesellschaft abzubauen. Die Weiterbildung beinhaltet sowohl eine Orientierung als auch eine Qualifizierung mit dem Ziel der Wiedereingliederung in das Berufsleben.

Inhalte:
- Gesundheitsmodelle und Gesundheitsförderung
- Ernährung
- Körpererleben, Bewegung, Entspannung
- Erkrankungen und Heilverfahren
- Psychische Aspekte von Gesundheit
- Beratungskompetenz und Praxisfelder

Der Lehrgang umfasst 450 Unterrichtsstunden und schließt nach ca. zwei Jahren mit einer mündlichen und schriftlichen Prüfung ab. Der Unterricht findet i.d.R. einmal wöchentlich, jeweils am Donnerstagabend sowie einmal im Monat an einem Samstag statt. Nach Absprache auch an einem anderen Wochentag.

Gebühr: 1.170 EUR (Ratenzahlung) zzgl. Materialkosten und 72,00 Euro Prüfungsgebühren

Dozententeam
Donnerstag, 23.09.2010, 19.00
VHS Blinke 61; Raum B

TREFF vhs PUNKT

Praxisorganisation

Inhalte:
- Organisationstechniken in der Arztpraxis
- Personalmanagement
- Umgang mit Konflikten
- Rechtsfragen/ Datenschutz
- Gerätewartung
- Bewältigung von Notfallsituationen

EDV in der Arztpraxis

Sie lernen u. a. mit Hilfe eines Praxisverwaltungsprogramms (Medistar) die Stammdaten einer Praxis zu verwalten, die patientenbezogenen Daten zu dokumentieren, Formulare und Bescheinigungen zu erstellen und das Bestellsystem zu organisieren.
Weitere Themen:
EDV- gestützte Abrechnung, Mahnung und Statistik.

4096170

Ausbildung: Kursleiter/in für Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen F&B

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson ist ein effektives, systematisches und leicht erlernbares Entspannungsverfahren. Sie fördert das Körperbewusstsein. Im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung werden die jeweiligen Körperzustände bewusst wahrgenommen, mit dem Ziel, aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannung und Loslassen einzuwirken. Teilnehmer/innen von PMR-Kursen lernen eine Technik, mit der sie körperliche und seelische Anspannung verringern können.

Die PMR ist eine der bekanntesten und am besten erforschten Entspannungsmethode.

Schwerpunktthemen:
Physiologie und Psychologie von Stress
Stress und Lebensgeschichte
Theoretische Grundlagen der Progressiven Muskelrelaxation
Indikation und Kontraindikation
Erlernen, Üben und Vermittlung der PMR in verschiedenen Körperpositionen
Aufbau von Kursstunden und eines Kurskonzeptes
Die zeitgemäßen Erweiterungen und Anwendung in der Einzelarbeit.

Teilnehmer/innen des Seminars erhalten ein Zertifikat als „Kursleiter/in für PMR“ - im Umfang von 32 Unterrichtseinheiten à 45 Min. Darüber hinaus gibt es Material für das eigene Trainermanual. Ob eigene PMR-Kurse von Krankenkassen anerkannt werden, hängt von der persönlichen Grundqualifikation ab. Mehr dazu auf Anfrage.

Peter Bergholz, Dipl. Psychologe, Vorsitzender der Deutschen Liga für Angst- und Stresslösung
Samstag, 12.02.2011, 10.00 - 17.00
Sonntag, 13.02.2011, 10.00 - 17.00
Samstag, 12.03.2011, 10.00 - 17.00
Sonntag, 13.03.2011, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 2
290,00 Euro, 32 UStd.

Patientenorientierung und Gesundheitsförderung

Das Modul mit dem Schwerpunkt Kundenorientierung und Maßnahmen der Gesundheitsförderung vermittelt einen Überblick über die Auswirkungen von Krankheiten auf die Patientengruppen.

Die Bedeutung von Institutionen und sozialen Einrichtungen für Patient/innen wird ebenso behandelt wie wichtige Begriffe, Formen und Maßnahmen der Gesundheitsförderung.

Vorankündigung für 2011

2323147

Ausbildung zum/zur Burnout-Trainer/in

Leitung: Adelgunde Wilts

Nähere Einzelheiten können in der VHS-Geschäftsstelle erfragt werden.

Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

Dieses Seminar in Kooperation mit dem Landkreis Leer richtet sich an Personen, die ehrenamtlich Senioren begleiten möchten.

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle!

Heilpraktikerin, Heilpraktiker

Die Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden führen als Lehrgangsverbund den Vorbereitungslehrgang auf die Überprüfung durch den Gutachterausschuss nach dem Heilpraktikergesetz beim zuständigen Gesundheitsamt durch. Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an der „Richtlinie zur Durchführung des Verfahrens zur Erteilung einer Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz“ vom 22. Februar 1995.

Der Lehrgang läuft seit Mitte 2009. Ein Einstieg ist nur noch in Ausnahmefällen möglich.

Ei neuer Lehrgang beginnt voraussichtlich im Februar 2012.

Interessierte wenden sich bitte an die VHS Emden, Katja Buse, Tel. 04921 915544.

4096156 F&B

Vorbereitungskurs für die Prüfung zum/zur Heilpraktiker/in - Bereich Psychotherapie

Wer selbstständig und professionell psychotherapeutisch tätig ist, z. B. auch als Kunst- oder Musiktherapeut/in, hat dafür eine staatlich anerkannte Heilerlaubnis.

Für Personen, die weder Ärzte noch Klinische Psychologen sind, gibt es nach dem Heilpraktikergesetz und den gültigen Durchführungsverordnungen die Möglichkeit zur Erlangung einer staatlich anerkannten Heilerlaubnis, eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie.

Erforderlich dafür ist eine staatliche Zulassungsprüfung.

Die Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden bieten Ihnen gemeinsam einen Vorbereitungskurs für die staatliche Überprüfung an. Er ist geeignet für Personen aus psychosozialen Tätigkeitsfeldern, die bereits über eine psychotherapeutische Ausbildung verfügen oder sich in einer Ausbildung befinden.

In 72 Unterrichtsstunden wird an 6 Wochenenden das erforderliche Grundlagenwissen für die Prüfung vermittelt. Eine psychotherapeutische Ausbildung wird dadurch nicht ersetzt.

Termine: 01./02. 10, 12./13. 11, 10./11. 12 2010 und 14./15. 01, 11./12. 02, 11./12. 03. 2011

Martina Klisch
Infoveranstaltung: Donnerstag, 02.09.2010, 19.30 in der KVHS Norden, Uffenstr. 1
690,00 Euro in 6 Raten zu je 115,00 Euro, eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich,
100 UStd.

Nähere Einzelheiten: Therese Gerdes, Tel. 04931 924183 oder E-Mail: T.gerdes@vhs-norden.de

Homöopathie

4096159

Weiterbildungslehrgang Klassische Homöopathie F&B

der Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden

Dieser zweijährige Weiterbildungslehrgang richtet sich vorrangig an medizinisches Fachpersonal in Arztpraxen, Apotheken, Pflegediensten, Kliniken etc. sowie an Hebammen, Heilpraktiker/innen, Psycholog/innen/Psychotherapeut/innen, Gesundheitsberater/innen.

Er bietet umfassendes Basiswissen in der Klassischen Homöopathie und Grundlagen für die Anwendung der Homöopathie im Alltag. Formale Voraussetzung für eine berufliche Nutzung ist ein abgeschlossenes Medizinstudium, die bestandene Heilpraktikerprüfung oder eine Hebammenausbildung. Interessierte Laien können das Wissen für sich selbst (und bei Angehörigen) nutzen.

Inhalte:

Arzneimitt hisches Erleben: Verreibung, Arzneimittelherstellung, Arzneimittelprüfung.

Der Unterricht findet 14-täglich mittwochs von 18.30 bis 21.45 Uhr sowie in Absprache an einigen wenigen Samstagen statt.

Gerd Schnesche/Harald Grüter, Heilpraktiker

Ein neuer Lehrgang beginnt im Januar/Februar 2011.
Ein Einstieg in die laufenden Lehrgänge ist nur in äußersten Ausnahmefällen bei entsprechenden Vorkenntnissen nach Rücksprache noch möglich.
Lehrgangskosten: 300,00 Euro Aufnahmegebühr plus 24 Monatsraten von je 39,00 Euro zzgl. Literatur.
Ein Infoblatt erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle!
Bewerbungen bzw. Anmeldungen werden von der VHS Leer, Tel. 0491 929920, entgegengenommen.

Vortrag
„Homöopathie bei Kindern“,
Seite 49

Homöopathie-Kurse siehe Seite 44 und unter Außenstelle Westoverledingen

Weiterbildung in der Alten- und Krankenpflege

Die Volkshochschule bietet sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene (mit Berufsausbildung und/oder Berufserfahrung) Weiterbildungen in der ambulanten und stationären Alten- und Krankenpflege an. z. B.:

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Heben und Tragen in Pflegeberufen
- Validation nach Naomi Feil
- Biografiearbeit – Schlüssel zur optimalen Interaktion zwischen

Erkundigen Sie sich bei Interesse über nähere Einzelheiten!

4096164

Qualifizierungskurs Pflegeassistent/in F&B

Dieser Qualifizierungskurs vermittelt grundpflegerische, psychosoziale und medizinische Kompetenzen für den Umgang mit pflegebedürftigen Menschen. Das Angebot richtet sich an alle, die sich beruflich oder privat mit dem Thema „Pflege“ beschäftigen: Pflegeassistent/innen in Altenpflegeeinrichtungen; Personen, die sich für eine Tätigkeit in der Altenhilfe interessieren und über keinerlei Hintergrundwissen verfügen sowie pflegende Angehörige, die sich ganzheitlich auf die Betreuung eines Familienangehörigen vorbereiten möchten.

Das Angebot orientiert sich an den Bedürfnissen chronisch Kranker, alter und langfristig pflegebedürftiger Menschen. Die Pflege des Körpers spielt selbstverständlich eine bedeutende Rolle.

In einer schwierigen krisenhaften Lebenssituation, die von gravierenden körperlichen Veränderungen, einer Pflegebedürftigkeit und chronischen Schmerzen geprägt ist, werden in bedeutendem Maße psychosoziale Kompetenzen den Pflegenden abverlangt. Hier spielen Kommunikationstechniken, -kompetenzen und -theorien, Konfliktlösungsstrategien, die Grundlagen der Entwicklungspsychologie („Der alte Mensch ist das Ergebnis einer viele Lebensjahrzehnte umfassenden Entwicklung“), das Wissen über die Auswirkungen des hohen Alters auf den Kommunikationsprozess und deren Bedeutung für den alten Menschen eine wichtige Rolle.

Die/der Pflegende muss sich als Begleiter/in des pflegebedürftigen Menschen in einer schwierigen Lebensphase verstehen. Er benötigt dazu die oben aufgezählten Kompetenzen, da er ansonsten zum ausschließlichen „Versorger“ wird. Dieses psycho-

soziale Hintergrundwissen kann bei konsequenter Anwendung und Umsetzung für ein besseres, beidseitig verstehendes Miteinander zwischen Pflegebedürftigem und Pflegenden sorgen. Der Schwerpunkt liegt deshalb in diesem Bereich und vertieft, was andere Angebote oft nur streifen.

Unterrichtszeiten: mittwochs und donnerstags jeweils von 17.45 - 21.45, nach Absprache evtl. an einem anderen Wochentag.

Ute Tobias, Dipl.-Sozialwirtin(FH) Vertiefungsgebiet: Personalmanagement
Mittwoch, 08.09.2010, 17.45 - 21.45
mittwochs u. donnerstags u. an wenigen Samstagen nach Absprache
VHS Blinke 61; Raum 4
270,00 Euro (Ratenzahlung möglich), 90 UStd.

Bei Bedarf können die Unterrichtszeiten nach Absprache geändert bzw. variiert werden. Bitte nennen Sie uns Ihre Wünsche!

4096166

Schulung für freiwillige Mitarbeiter/innen zur Betreuung Demenzerkrankter

Nachmittagskurs in Kooperation mit dem Paritätischen Leer

Inhalte:

Was ist Demenz? Die Gesichter der Demenz. Das dementielle Alter. Wie gehe ich damit um? Kommunikation mit dementiell erkrankten Menschen. Wie führe ich Gespräche? Validation. Was habe ich als ehrenamtliche/r Mitarbeiter/in für Aufgaben? Betreuungsmöglichkeiten vor Ort. Ernährung - Inkontinenz - die Angehörigen Beratungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige. Praktische Vorbereitung der neuen Mitarbeiter
- Rollenspiele
- Dokumentation
- Feedback.

Die Schulung umfasst mindestens 30UStd und ein Praktikum / eine Hospitation. Es wird abschließend ein Zertifikat ausgestellt.

Christina Neusinger/Elke Sabev-Kosmis
Beginn Donnerstag, 02.09.2010, 14.00 - 17.15,
Dienstags, 14.00 - 17.15,
7 Nachmittage
Paritätischer Leer, Pferdemarktstraße
75,00 Euro, 30,3 UStd.

4096171

Kinästhetik in der Pflege

F&B

- Tagesseminar -

Das Seminar richtet sich an alle, die im stationären oder ambulanten Bereich pflegerisch tätig sind bzw. es werden wollen oder in der häuslichen Umgebung Angehörige versorgen.

Kinästhetik bietet den Pflegenden die Möglichkeit, die alltäglich notwendigen Bewegungen optimal und kraftökonomisch zu unterstützen, sodass sie der Gesundheit beider Beteiligten dienlich ist. Eigenkräfte und Selbstwahrnehmung werden gefördert, wodurch sich Abhängigkeit und Hilflosigkeit mindern.

Das Seminar beinhaltet neben theoretischen Grundlagen und Wahrnehmungsübungen auch sogenannte Transfers. Es werden Positionsveränderungen des zu Pflegenden vom Liegen im Bett, zum Aufsetzen bis zum Sitzen im Stuhl in einzelnen Schritten geübt.

Petra Brünnecke, Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin
Samstag, 06.11.2010, 09.00 - 16.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
25,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bequeme Bekleidung, Wollsocken, Wolldecke, Kissen, Schreibzeug und evtl. einen Mittagsimbiss mitbringen.

Basale Stimulation in der Pflege

Hinter dem Begriff „Basale Stimulation“ steht das Konzept, Menschen mit Wahrnehmungsverlusten so anzuregen, dass diese mit sich und ihrer Umwelt wieder in Kontakt treten. Der Kurs richtet sich an Pflegekräfte in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen, ambulanten Pflegediensten - sowie an alle, die sich mit der Basalen Stimulation auseinandersetzen möchten.

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle!

4091120

Wundbehandlung

Phasengerechte, problemorientierte Behandlung Chronischer Wunden

Ulcus cruris, Dekubitus und das Diabetische Fußsyndrom gehören zu den chronischen Wunden, die besondere Kenntnisse erfordern.

Was hilft, wenn die Wunde infiziert ist? Wie entferne ich eine Nekrose? Was tun, wenn die Wunde stark nässt? Welche Wundauflage ist die richtige?

Anhand von Fallbeispielen und Wundbildern werden die einzelnen Heilungsphasen, wundheilungshemmende Faktoren und die dazugehörigen Therapiekonzepte besprochen. Materialien zur Wundversorgung werden vorgestellt und ihre Eigenschaften herausgearbeitet.

Zielgruppe: Ärzte, Pflegende aus stationären und ambulanten Einrichtungen, Arzthelferinnen, Podologen

Veronika Gerber,
Vorsitzende der Initiative Chronische Wunden e. V.
Donnerstag, 30.09.2010, 09.00 - 16.45
Haneburg, Saal II
70,00 Euro, 8 UStd.

Sucht

4093102

Nichtraucher/in in 8 Wochen

Das „Rauchfrei Programm“ ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und aufhörwilligen Rauchern professionelle Unterstützung dabei bietet, rauchfrei zu leben.

Es wurde am Institut für Therapieforschung (IFT) im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf der Grundlage aktueller Untersuchungen neu überarbeitet. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände und bietet eine seriöse, langfristig erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Es bezieht die individuelle Situation der Raucher mit ein.

Die ersten vier Kurstunden dienen der intensiven Vorbereitung auf den Rauchstopp. Im zweiten Teil wird das neue rauchfreie Leben langfristig stabilisiert.

Marlies Brandt
Dienstag, 12.10.2010, 19.30 - 21.00, 8 Abende
AOK Leer, Brunnenstraße
115,00 Euro (für AOK-Mitglieder 110,00 Euro), + 21,00 Euro Materialkosten, 16 UStd.

Eine anteilige Kostenerstattung durch die Krankenkassen ist in der Regel bei regelmäßiger Teilnahme gewährleistet. AOK-Versicherte erhalten bei regelmäßiger Teilnahme 85 % der Lehrgangskosten erstattet.

3993102

Sucht und Gesellschaft

Wochenend- und Bildungsurlaubsseminare

Die Anzahl der Menschen, die von Suchtstoffen - insbesondere dem Alkohol - abhängig werden, nimmt zu, obwohl verschiedene Maßnahmen ergriffen werden, das gesellschaftliche Suchtproblem zu mindern.

Die Abhängigkeit von Menschen aller Altersstufen und aus allen sozialen Schichten legt die Frage nahe, ob unsere gesellschaftlichen Rahmenbedingungen als eine Ursache für den Drogenmissbrauch angesehen werden müssen.

Im Seminar sollen sowohl die Ursachen und Zusammenhänge der Problematik untersucht wie auch nach Mitteln und Wegen sowie Möglichkeiten und Grenzen der Hilfe gesucht werden. Beispielhaft werden an diesem Wochenende Präventionsmaßnahmen erarbeitet und entwickelt.

Friedo Knipp, Dipl. Soz. Päd.

Termine, Zeit und Ort werden noch bekannt gegeben

Bitte erkundigen Sie sich in der VHS-Geschäftsstelle nach den Einzelheiten!

www.vhs-leer.de

4096165

Ausbildung zum/zur Suchtkrankenhelfer/in

Der berufsbegleitende Lehrgang schließt mit einem Zertifikat „Fachliche Anerkennung als Suchtkrankenhelfer“ ab.

Die Ausbildung soll insbesondere leisten:
- Fähigkeiten zu erwerben, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen und reflektieren
- Die Beratungskompetenz über den eigenen Erfahrungsbereich hinaus zu erweitern
- Möglichkeiten und Grenzen von Klienten/ Gruppen arbeitsbezogen zu reflektieren

Einsichten vermitteln in :
- Soziologische Aspekte der Sucht
- Psychologische und sozialpsychologische Aspekte
- Medizinische und pharmakologische Aspekte
- Rechtliche Fragen und Organisation der Behandlung
- Supervision und Selbsterfahrung

Friedo Knipp, Dipl. Soz. Päd.
Leer, Industriestraße 16, 3. Obergeschoss

Die Ausbildung hat vor den Sommerferien begonnen. Ein Einstieg ist nur noch nach Rücksprache mit der Lehrgangsleitung unter bestimmten Voraussetzungen möglich.

Ein neuer Lehrgang beginnt frühestens im Herbst 2011, dauert ca. 1 Jahr und findet in der Regel montags von 19.00 Uhr bis 22.15 Uhr statt..

Bitte erkundigen Sie sich in der Geschäftsstelle.

4096163

Ausbildung zum/zur Suchtkrankenberater/in

F&B

Der ca. 18 Monate dauernde Lehrgang richtet sich an alle Interessierten, die den Suchtkrankenhelferkurs absolviert haben - oder sich auf andere Weise Kenntnisse und Erfahrungen angeeignet haben.

Abschluss mit Prüfung zum Zertifikat „Fachliche Anerkennung als Suchtkrankenberater“.

Stoffplan und Inhalte:
- Soziologische Aspekte der Sucht
- Psychologische und sozialpsychologische Aspekte
- Medizinische und pharmakologische Aspekte
- Pädagogische, rechtliche und organisatorische Bedingungen der Sucht
- Supervision und Selbsterfahrung
- Hospitation

Friedo Knipp, Dipl. Soz. Päd.
Dienstag, 01.03.2011
Leer, Industriestraße 16, 3. Obergeschoss

Die Ausbildung hat vor den Sommerferien begonnen. Ein Einstieg ist nach Rücksprache mit der Lehrgangsleitung unter bestimmten Voraussetzungen noch möglich.

Ein neuer Lehrgang beginnt frühestens im Frühjahr 2011, dauert ca. 1 1/2 Jahre und findet in der Regel dienstags, von 19.00 bis 22.15 statt.

vhs Lehrgänge für Arbeitslose, Arbeitssuchende, Berufsrückkehrerinnen

5969109

Berufsrückkehrerinnen

Sie wollen den Schritt zurück ins Berufsleben gehen und müssen dazu noch einiges klären und regeln, dazulernen und vor allem den geeigneten Betrieb finden.

Sie kommen aus dem Berufsbereich Kauffrau, Verwaltung, Verkauf, Pflege, Gesundheit oder Erziehung, Raumausstattung, Dekoration, Friseurin u.a.. Gemeinsam mit allen werden Fragen besprochen, Inhalte erlernt und individuell oder in kleineren Gruppen alternative Arbeitsbereiche überlegt und berufsspezifische Qualifikationen angegangen.

Grundkenntnisse in EDV, dem Umgang mit dem Internet und der Textverarbeitung sind begünstigende Voraussetzungen zum Zugang zu vielen Berufen und werden von allen erworben.

Eine berufsspezifische Erprobung und Qualifizierung ist in unterschiedlich langen Praktikumsphasen vorgesehen. Dabei werden inhaltliche Aspekte, die Lage und Dauer der Arbeitszeit erprobt und wenn nötig mit den realisierbaren Kinderbetreuungszeiten abgestimmt.

Darüber hinaus sind kleine modulare Einheiten zur fachspezifischen Qualifizierung vorgesehen.

Der Weiterbildungslehrgang schließt mit einem Zertifikat mit Angabe der Anzahl der Unterrichtsstunden der einzelnen Inhalte ab.

Zu den individuellen Möglichkeiten gehört, dass einzelne Teilnehmer/innen an speziellen Fortbildungsangeboten aus dem aktuellen VHS-Programm, die beruflich relevant sind, kostenlos teilnehmen, wenn vorgesehen auch Prüfungen absolvieren können, und dafür die Unterrichtszeit als Lehrgangszeit angerechnet werden kann.

Ursula Hempel
Montag, 23.08.2010, 08.15 - 12.15, 79 Tage
VHS Blinke 61; Raum 4
395 UStd.

MUT - Teilzeitumschulungen und -ausbildungen für junge Mütter

Seit 2003 gibt es die Möglichkeit für junge Mütter in einer Teilzeitumschulung oder -ausbildung einen Ausbildungsabschluss abzulegen. Die Teilnehmerinnen besuchen in dem jeweils erwählten Beruf die Berufsschule, machen eine Ausbildung bzw. Umschulung im Betrieb und werden zusätzlich von der VHS betreut und bei Problemen mit dem „Stoff“ unterstützt.

TREFF vhs PUNKT

Vorankündigung für 2011

2323147

Ausbildung zum/zur Burnout-Trainer/in

Leitung: Adelgunde Wilts

Nähere Einzelheiten können in der VHS-Geschäftsstelle erfragt werden.

2121101

2 Stunden, die Ihr Leben verändern

Vortrag

Eine positive Bewegung ist stärker als ein negativer Gedanke!

Wir sind, was wir denken! Diese Formel gilt seit Ewigkeiten. Unsere eigenen Gedanken entscheiden, wie gesund, erfolgreich und zufrieden wir leben.

Deswegen sollten wir an uns selbst glauben, dankbar sein, Ziele im Leben verfolgen und andere Menschen wertschätzen.

Wie aber gelangen solche Gedanken überhaupt in den Kopf? Negative Stimmungen scheinen von alleine zu kommen - aber die Positiven?

Viele haben es mit „Denk einfach Positiv!“ probiert und sind gescheitert. Wer selbst einmal versucht hat, Angst oder Stress „wegzudenken“, der weiß, dass es nicht funktioniert. „Das Verstandeshirn allein ist hilflos“ sagt die Hirnforschung, „es kann sich nicht selbst helfen sondern benötigt entsprechende Signale - und diese kommen vor allem aus dem Körper“.

Hier kommt die Positive Psychomotorik ins Spiel, sie wirkt direkt ins emotionale Gehirn und verändert die Emotionen, Gedanken, die Handlungen und empfundenen Möglichkeiten eines Menschen sofort. Das ist das Thema des Seminars. Positive Bewegungen (Winning Moves) machen positive Gedanken!

Sie werden die verblüffende Erfahrung machen, wie es Ihnen immer besser gelingt, belastende Gedanken loszulassen und sich zu erholen neue Ziele zu finden und sie auch wirklich in Angriff zu nehmen erfolgreich - in Resonanz - zu kommunizieren den Inneren Einklang zu finden, auch im größten Stress.

Das ist jener wunderbarer Zustand tiefster Zufriedenheit, in dem der Mensch sich wohl in seiner Haut fühlt, zuversichtlich „Ich mache es und ich schaffe es!“ und eins mit sich und seiner Umwelt: „Ich bin richtig, ich bin wichtig, ich gehöre dazu!“

Sie können mitmachen.

Sie werden 3-4 Mal einige Minuten lang kleine, fließende Bewegungen trainieren können, unterstützt von Musik, die unter die Haut geht, von Abba bis Rossini, alles wirkt, was das Herz berührt.

Genießen Sie diesen informativen, unterhaltsamen Abend, die Anregungen und die besinnlichen Momente. Sie werden etwas mit nach Hause nehmen.

Peter Bergholz, Dipl. Psychologe, Vorsitzender der Deutschen Liga für Angst- und Stresslösung
Freitag, 04.02.2011, 19.00 - 21.15
Haneburg, Saal II
10,00 Euro

2121102

7 Visionen für Männer

Tagesseminar

Für uns Männer gibt es 7 archetypische Lebensthemen und eben Kräfte und auch Rollen, denen wir uns bewusst öffnen und die uns helfen können, unser Leben erfüllt zu gestalten :

1. Vitalität, 2. Spiel, 3. Abenteuer, 4. Liebe, 5. Arbeit, 6. Erkenntnis, 7. Inspiration.

In unsrer heutigen Art zu leben ist es für viele Männer, ob jung oder älter, gar nicht so leicht, sich mit den positiven Versionen und auch Visionen dieser Themen zu verbinden. Stattdessen „verhaspelt“ mann sich in Alltag und Problemen...

An diesem Tag wollen wir Männer bewusst mal vom eigenen Alltag weg „auf die Sonne am Horizont schauen“, alle 7 Themen wieder klar und groß als persönliche Vision erkennbar machen. Die Frage: „wo will ich eigentlich hin?“ und „wie würde ich diese Themen leben, wenn ich zaubern könnte?“, Phantasiereisen und „geistige Höhenflüge“ können uns inspirieren - so dass mann anschliessend, im Alltag, wieder mehr „einen klaren Plan“ hat, und mehr darüber weiss, was mann wirklich will, wonach mann strebt.

Cord Cordes
Sonntag, 24.10.2010, 09.30 - 17.00
Haneburg, Saal II
27,00 Euro, 9 UStd.

Unser Kursleiter Cord Cordes

2121103

ANGST - ein Feind oder ein Freund?

Wochenendseminar

Wer kennt nicht diese Phänomene. Die Hände sind kalt und zittern, das Herz rast, die Gedanken kreisen im Kopf, es sitzt uns etwas im Nacken, vor Angst nicht schlafen können, der Rücken ist total verspannt. Solche Phänomene bezeichnen wir als Angst.

Aber was ist das eigentlich - Angst? Wie entsteht sie? Wie wirkt sie in uns?

Gesunde Angst ist eine natürliche Reaktion, die uns auf potenziell gefährliche Situationen hinweist, und uns in erhöhte Wachsamkeit versetzen kann. Wenn Angst zu einer Erfahrung von zu hoher Erregung wird, die sich nicht wieder beruhigt, dann funktioniert die natürliche Regulation nicht mehr.

Wir haben oft gelernt, Angst nicht zu fühlen und nicht zu zeigen. Durch diese Lernmuster entsteht ein Teufelskreis-, die Angst vor der Angst lässt die Angst wie ein Monster erscheinen.

An diesem Wochenende wollen wir in Liebe und Achtsamkeit mittels des tief greifenden Wissens des Enneagramms lernen, der Angst als Freund zu begegnen und das Wesen der Angst erforschen.

Joachim Barteit, Heilpraktiker für Psychotherapie
Freitag, 08.10.2010, 18.30 - 21.30
Samstag, 09.10.2010, 10.00 - 17.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
40,00 Euro, 13,3 UStd.

2121104

Mann - wohin gehst Du?

Wochenendseminar

Viele Männer tragen heute ein verzerrtes inneres Bild von einem Mann in sich und den dazugehörigen archetypischen Qualitäten.

Aus Macht ist Missbrauch geworden. Aus Kraft ist Härte geworden. Aus Klarheit sind Urteile entstanden. Aus Wille ist Sturheit entstanden. Aus Mut ein Macho - Trip. Aus natürlicher Autorität ist Zwang und Rechthaberei entstanden.

Ein großer Teil unseres Mannseins ist geprägt durch unsere Väter und Großväter.

Diese Konditionierungen behindern und verunsichern uns im alltäglichen Leben bei der Arbeit, in unseren Beziehungen zu Frauen und Kindern, in unserer Kreativität, Freiheit, Kraft, Sexualität und Essenz.

An der Schwelle zu neuen Lebensabschnitten haben Männer sich schon immer auf ihrer Suche nach Klarheit und Vision unterstützt.

An diesem Wochenende wollen wir eine ehrliche Bestandsaufnahme machen über unser Mannsein, wollen die Ursachen erforschen und Wege finden aus den verzerrten männlichen Qualitäten zum Ursprung zurück in die natürliche, männliche Seele.

Über Gespräche, Partnerübungen, Körperarbeit, Aufstellungsarbeit und Meditation u.a. wollen wir an der Befreiung des -neuen Mannes- arbeiten.

Joachim Barteit, Heilpraktiker für Psychotherapie
Freitag, 01.10.2010, 18.30 - 21.30
Samstag, 02.10.2010, 09.30 - 17.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
40,00 Euro, 14 UStd.

2121106

Wenn das „was“ klar ist, kann das „wie“ einfacher sein

F&B

- Zielfindung und Selbstcoaching -

In Zeiten steigender Lebenserwartung, aber auch vermehrter „Brüche“ in der Lebensgeschichte wie z. B. Trennung, Scheidung, Kündigung etc. müssen sich Menschen in der Lebensmitte zunehmend mit veränderten Lebensbedingungen auseinandersetzen. Ein höheres Lebensalter zu erreichen bedeutet eben auch, sich mit Abschieden von Körperfunktionen zu befassen, was manche liebgewordene Gewohnheit oder sogar bedeutenden Lebensinhalt nicht mehr möglich macht. Wie auch bei den anderen Abschieden (von Menschen oder Arbeitstätigkeiten) heißt es nun, sich neue Ziele zu setzen. „Gute“ Ziele genügen bestimmten Kriterien wie eine positive Formulierung; sie zeigen aber häufig auch an, welche Werte und Visionen ihnen zugrunde liegen.

Inhalt dieses Workshops, der sich nach meiner Erfahrung besonders auch an Männer richtet, ist eine einleitende theoretische Auseinandersetzung mit Zielen und Werten. Anschließend können sich mit den bewährten Methoden aus dem Neurolinguistischen Programmieren sowie der seit 2001 in Deutschland zunehmend verbreiteten Energetischen Psychologie die Teilnehmer auf ihre Suche nach neuen Aufgaben und Zielen machen. Berücksichtigung findet dabei u. a die z. Zt. viel diskutierte Achtsamkeit und Körperwahrnehmung.

Gabriele Wingerter-Wolters, Dipl.-Psych. Psychotherapeutin & Coach
Donnerstag, 13.01.2011, 19.30 - 21.45, 2 Abende
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
15,00 Euro, 6 UStd.

TREFFPUNKT vhs

2121110

Selbst-Vertrauen

F&B

10 Schritte zur vollkommenen Selbstsicherheit (nach Martin Perry)

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Erfolge oder grübeln Sie über Ihre Misserfolge?

Dieser Kurs ist für alle, deren natürliche Fähigkeiten wegen Selbstzweifeln manchmal nicht zur vollen Entfaltung kommen. Verständlich und klar strukturiert wird Ihnen der Weg zu mehr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl - sowohl im Berufs- als auch im Privatleben - gezeigt.

- Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihr Leben!
- Lernen Sie sich durchzusetzen!
- Überwinden Sie Selbstsabotage!
- Erlangen Sie Selbstzufriedenheit!

Irene Blom, Psychotherapeutin (HPG)
Mittwoch, 27.10.2010, 19.30 - 21.00, 8 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
40,00 Euro, 16 UStd.

2121112

Liebesleben 50 plus

geführter Gesprächskreis für Frauen und Männer

Wagen Sie das Leben und die Liebe! 50 plus und kein bisschen weise? Das „liebe Leben“ gestaltet sich manchmal schwierig. Sehnsüchte, Wünsche nach einem erfüllten Liebesleben machen nicht vor dem Alter halt! Sexualität kann (muss) sein! Bewahren Sie sich Ihre Gesundheit und Jugendlichkeit mit Hilfe der Liebe! Nicht die Umstände bestimmen unser Leben, sondern das, was wir darüber denken!

Irene Blom, Psychotherapeutin (HPG)
Montag, 13.09.2010, 16.00 - 17.30,
10 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 4
44,00 Euro, 20 UStd.

2121113

Mit Gefühlen umgehen lernen

Wochenendseminar

Eine meiner wichtigsten Erkenntnisse lautet: „Nichts ist so machbar wie Gefühle“, ein Satz, der allerdings auch auf heftigen Widerspruch stößt, weil es jeder schon erlebt hat, wie Angst, Freude, Ärger, Wut oder gar Hass in einem aufsteigen, ohne dass man sich dagegen verwahren/wehren könnte!

Dass Gefühle machbar sind, das wissen zumindest aber diejenigen, die diese Fähigkeit dazu benutzen, uns zu ängstigen, uns zu ärgern, uns klein zu machen und klein zu halten. Von dieser Fähigkeit zur Gefühlsproduktion und Gefühlsbeherrschung leben riesige Wirtschaftszweige, wie z. B. Politiker, Journalisten, Künstler, Filmproduzenten, Marketingexperten oder Kosmetikhersteller, um nur einige der wichtigen Erwerbszweige herauszugreifen.

Wir werden uns deshalb an diesen beiden Tagen daran machen, sowohl die Ursachen bestimmter Gefühle, die uns (nicht) gefallen, zu ergründen wie auch Umgangsformen zu erlernen, die uns behilflich sein werden, angenehme Gefühle zu erzeugen und unangenehme Gefühle unter Selbstkontrolle zu bekommen bzw. zu halten.

Gerd Weghorn, Personal Coach, Dozent und Publizist
Freitag, 03.12.2010, 16.00 - 22.00
Samstag, 04.12.2010, 09.30 - 18.30
Haneburg, Foyer
80,00 Euro, 16 UStd.

Grundlage des Seminars ist ein Lernprogramm (36 Seiten, 5,00 Euro)
Weitere Informationen: www.dialogbuch.de

2121134

Einführung in die angewandte Kinesiologie

F&B

Tagesseminar

Der Pädagogischen Kinesiologie, auch Brain Gym genannt, geht es darum, durch körperorientierte Hilfen die Lernenden zu befähigen, ihr Potential zu nutzen.

Es ist eine Methode, durch den kinesiologischen Muskeltest Lernblockaden zu erkennen und durch bestimmte Übungen das Lernpotential, das in jedem Menschen vorhanden ist, freizulegen. Lernprobleme sind häufig Blockaden, die uns hindern, leicht und mit Freude zu lernen.

Die Grundaussage „Bewegung ist das Tor zum Lernen“ stellt die Leitlinie in der Pädagogischen Kinesiologie dar. Es geht darum, die für das Lernen notwendigen Bewegungsgrundlagen zu schaffen, wie z. B. den freien Fluss der Augenbewegungen, die Fähigkeit, bei sich bewegenden Augen die Zeile zu halten, die Hand-Augen-Koordination etc.

Schulisches und berufliches Lernen basiert auf diesen Grundfunktionen. Mit leicht zu erlernenden Übungen und Bewegungsbalancen werden darüber hinaus die notwendigen zentralen Gehirnfunktionen so integriert, dass ein Lernen mit dem ganzen Gehirn möglich wird.

Im Seminar erlernen Sie den Muskeltest. Weiter lernen Sie Abschaltmechanismen kennen, die beim Schreiben, Lesen und Hören entstehen können. Es werden leicht erlernbare Methoden vorgestellt, die zur Koordination der beiden Gehirnhälften beitragen und dadurch Lernstress abbauen.

Es wird im Seminar auf emotionale Aspekte, auf den Mangel an Konzentration durch z. B. visuelle Überstimulation und auf die Probleme einer Fehlernährung, wodurch Hyper- bzw. Hypoaktivität entstehen kann, eingegangen.

Im Seminar wird nach den neuesten Erkenntnissen des Freiburger Institutes für Angewandte Kinesiologie verfahren, basierend auf Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie.

Hertha Billker, Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Samstag, 23.10.2010, 09.30 - 18.15
VHS Blinke 61; Raum A
32,00 Euro, 10 UStd.

2121135

Kinesiologie

F&B

- Ohne Angst und Stress leichter lernen

Tagesseminar

Wie oft geht es Kindern und Erwachsenen so, dass sie Angst vor der Schule bzw. Stress in Lernsituationen haben, denen sie sich nicht gewachsen fühlen? Dabei ist es oft keine Frage der Intelligenz, sondern eher der Blockierung der eigenen Fähigkeiten. Die Kinesiologie bietet Eltern, Erzieher/-innen, Päd. Mitarbeiterinnen und Lehrkräften wertvolle Hilfen. Sie lernen den Muskeltest kennen und es werden Brain-Gym-Übungen erlernt, die die beiden Gehirnhälften aktivieren und koordinieren. Das Brain-Gym-Bewegungsprogramm erhöht die Stresstoleranz und erleichtert das Lernen allgemein. Die Konzentration wird gesteigert, mehr Kreativität und eine Verbesserung von Fertigkeiten in der Lern- und Arbeitswelt können erreicht werden. Durch gezielte Anwendung sind Erfolge bei Rechtschreibschwäche, mathematischem Denken und ADS möglich.

Hertha Billker, Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Samstag, 06.11.2010, 09.30 - 18.15
VHS Blinke 61; Raum 2
32,00 Euro, 10,3 UStd.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und ca. 3,00 Euro für schriftliche Unterlagen mit.

2121137 F&B

Gedächtnis- und Kreativitätstraining (Einführung)

... mit BRAINING
in Theorie und mit praktischen Übungen

Ob Beruf, Schule oder Alltag - ständig ist jeder von uns gefordert, eine Fülle von Informationen und Fakten zu speichern und wieder abzurufen. Leider behalten wir oft nur 10% davon.

Gerade die heutige Informationsflut erfordert hervorragende Gedächtnisleistungen, Kreativität und ein gutes Konzentrationsvermögen.

Die aktive Steuerung des Lernprozesses mit BRAINING kann uns dabei helfen, dieses auch zu erreichen.

BRAINING beinhaltet ganzheitliche Arbeits- und Trainingsmethoden für Gehirn und Gedächtnis. Es basiert auf der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften.

Kursinhalte u.a.:
- Zusammenschalten beider Gehirnhälften
- Lerntyptests
- Verknüpfungs- und Visualisierungstechniken
- Locitechnik
- Mind-Mapping
- Entspannungsübungen
- Wie merke ich mir Begriffe, Namen, Gesichter, Telefonnummern leicht?

Elke Möller
Samstag, 30.10.2010, 09.30 - 17.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
30,00 Euro, 8 UStd.

Bitte Mineralwasser mitbringen.

2121138 F&B

Gedächtnis- und Kreativitätstraining (Vertiefung)

Die bisher angewendeten Methoden und Techniken aus den Einführungskursen werden durch weitere Übungen vertieft.

Elke Möller
Samstag, 13.11.2010, 09.30 - 17.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
30,00 Euro, 8 UStd.

Bitte Mineralwasser mitbringen.

2323108 F&B

Einführung in die Rhetorik

Wochenendseminar

An diesem Wochenende werden Grundlagen der Rhetorik in konkret-praktischen Übungen erfahren, erprobt und vertieft. Sowohl das Reden an sich als auch das Sprechen in bestimmten Situationen wie Vorträgen oder Diskussionen kann in vertraulicher Arbeitsatmosphäre geübt werden. Die Inhalte des Wochenendes richten sich dabei auch nach den konkreten Anliegen der Teilnehmer/innen. Grundsätze der Kommunikation wie

- Körpersprache
- Aufbau von Gesprächen und Redebeiträgen
- Fragetechnik
- Präsentationstechnik
- Zuhören

u. ä. werden darüber hinaus gemeinsam erarbeitet. Es sind einerseits keine Vorkenntnisse nötig, andererseits gibt es viele Möglichkeiten, vorhandenes Wissen praxisorientiert zu vertiefen.

Jochen Kowalski, Pädagoge M.A.
Freitag, 14.01.2011, 18.30 - 21.45
Samstag, 15.01.2011, 09.30 - 17.30
VHS Blinke 61; Raum 3
38,50 Euro, 14 UStd.

2323110

Der Ärger mit dem Ärger

Umgang mit Konflikten
Tagesseminar

Konflikte können manchmal ganz schön nerven, nehmen Kraft und führen zu Gereiztheit. Kleine und größere Konflikte sind aber im privaten und beruflichen Alltag an der Tagesordnung. Wenn wir mehr über deren Ursachen und Wirkungsweisen verstehen, kann dies dazu führen, dass wir einem Konflikt anders gegenüber stehen, freier damit umgehen, uns besser fühlen.

Diese Veranstaltung soll eine Hilfe sein, gelassener mit Konflikten umzugehen. Sie werden erfahren, wie Konflikte entstehen, welchen Teil jede/r beiträgt, wie sich Lösungswege finden lassen. An konkreten Fallbeispielen werden Lösungen entwickelt, die Ihnen für Ihre Situation Anregungen geben können.

Eva-Maria Schlüter, Anwältin/Supervisorin/Coach
Sonntag, 05.12.2010, 09.30 - 17.30
VHS Blinke 61; Raum 3
30,00 Euro, 10 UStd.

2323115

Wer schreiben kann, gewinnt

Das Schreiben hat an Bedeutung gewonnen: inzwischen schreibt fast jeder am Computer. Viele verfassen eMails, Protokolle, Präsentationen, Fachbeiträge, Werbebotschaften und Vorträge. An drei Abenden soll die persönliche Schreibfitness durch kurze Trainingseinheiten verbessert werden.

Der Kurs wendet sich an Berufstätige und solche, die es noch bzw. wieder werden wollen. Niemand braucht sich vor dem Schreiben zu drücken; das Aufschieben bis auf den letzten Drücker war gestern. Nach dem Kurs sollen die Teilnehmer/innen das Schreiben im Arbeitsalltag als freudvolle Aufgabe erleben.

Ulrich Ensinger, Unternehmensberater
Montag, 13.09.2010, 19.30 - 21.00, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 211
15,00 Euro, 6 UStd.

www.vhs-leer.de

(Früh)kindliche Bildung und Entwicklung

2323142

Fachtagung Jungenarbeit

In den unterschiedlichsten Arbeitsfeldern von Kindertagesstätten und Grundschulen gehört die Arbeit mit Jungen und Jungengruppen zum pädagogischen Alltag. Jungenarbeit nimmt insofern an Bedeutung zu, da immer mehr Jungen aufgrund der sich auflösenden traditionellen Männerrollen verunsichert sind und nach Orientierung suchen.

In dieser Fachtagung möchten wir neue Aspekte zur Jungenarbeit und mögliche Handlungsfelder aufzeigen.

Impulsvortrag von Olaf Jantz: Kleiner Mann - was nun? Wie Schule und Kindergarten Jungen gerecht werden.

Workshops: **Olaf Jantz**: Gleich und fremd zugleich - wie die deutsche Pädagogik Jungen mit Migrationsgeschichte erreicht

Martin Haff: Widersprüche und Dilemmata in der Welt von Jungs

Dennis Herold: Fernab von Fußball und Co – Jungenarbeit in der Praxis

Heike-Maria Pilk/Helena Lennartz/Tomke Hamer-Schäfer
Freitag, 24.09.2010, 09.00 - 15.00
Ev. luth. Lutherkirchengemeinde Leer, Kirchstr. 25
30,00 Euro bitte mit der Anmeldung überweisen, 6,7 UStd.

Anmeldungen bitte bis zum 15.08.2010

2323144 F&B

Pädagogische Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

Für die Schulen des Primarbereiches wurde in früheren Jahren in Niedersachsen das Konzept „Verlässliche Grundschule“ umgesetzt. Seit dem Schuljahr 2004/2005 können Grundschulen dafür „Pädagogische Mitarbeiter/innen“ einsetzen, mit denen gemeinsam ein Konzept für unterrichtsergänzende Angebote sowie für die Vertretung bei kurzfristigen Ausfällen erstellt werden soll. Dieser Lehrgang tritt an die Stelle der bisherigen „Qualifizierung zur Betreuungskraft“, er berücksichtigt die Erweiterung des Aufgabenfeldes im Rahmen einer Beschäftigung von Pädagogischen Mitarbeitern/innen.

Für diese Tätigkeit können je nach Qualifikation Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen, Erzieherinnen/Erzieher, ausgebildete Lehrkräfte sowie Personen mit einer anderen pädagogischen Ausbildung oder umfänglicher Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden.

Der Lehrgang umfasst 120 Unterrichtsstunden zzgl. einen Hospitationsanteil von 20 Unterrichtsstunden.

Inhalte des Lehrgangs:
- Pädagogik
- Organisations- und Rechtsfragen
- Methodik und Didaktik
- Unterrichtsergänzende Angebote
- Gesprächsführung
- Praxis/Reflexion

320,00 Euro, 116 UStd.

Unterricht: montags und mittwochs, 18:30 - 21.30, gelegentlich samstags 9:00- 15.00. Ferien ausgenommen.

Nähere Einzelheiten zu Beginn und Ort erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

2121120

Wert und Möglichkeiten eines gezielten graphomotorischen Trainings

für Vorschul- und Grundschulkinder

Vortrag

Eine Frühförderung mit Hilfe des graphomotorischen Trainings nach Magdalene Heermann ist einfach und unkompliziert, aber sehr wirkungsvoll. Sie erleichtert Kindern den Einstieg in die Schule und trägt dazu bei, Belastungen aus dem sozialen Umfeld leichter zu verkraften. Das Training besteht aus einfachen rhythmischen Bewegungsabläufen, die sich im Schwierigkeitsgrad steigern. Sie werden spielerisch eingeübt und zeigen eine relativ rasche Wirkung.

Ziel des Trainings ist die Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls, eine harmonische Feinmotorik, die Förderung der Sinnenwachheit und der Wahrnehmungsfähigkeit und damit einen aufmerksamen Realitätsbezug. Es werden aktuelle Fallbeispiele vorgestellt.

Der Vortrag richtet sich speziell an Pädagog/innen, Päd. Mitarbeiter/innen, Eltern und Erzieher/innen.

Theresia Sommer, Schreibbewegungstherapeutin, gepr. Graphologin GSC (Graphologie-Schule Celle, Ehepaar Klupsch, 596069 Hamm), Legasthenietrainerin
Dienstag, 28.09.2010, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro

2323145

Eltern und Erzieher/innen im Dialog

Stärkung der Erziehungspartnerschaft durch Videobegleitung

In einem Einführungsseminar können die Teilnehmer/innen die Methodik der Videobegleitung kennenlernen und in einfachen Übungen selbst erfahren. In diesem Seminar entscheiden sie, ob sie an der Langzeitfortbildung teilnehmen möchten.

Wir laden ein, Ihre Beobachtungsfähigkeit zu erweitern und die dialogische Arbeit mit den Eltern zu stärken.

Die Erzieher/in soll das Medium „Video“ als ressourcenorientiertes Beobachtungsinstrument kennenlernen und in der eigenen Praxis erproben. Sie lernen den Umgang mit der Kamera, das Schneiden von Filmmaterial. Das wichtigste Element dieser Fortbildung ist die Analyse der Bilder, bei der Handlungskompetenz des Kindes sichtbar wird.

Diese schönen Bilder sollen den Eltern gezeigt werden. Die pädagogischen Fachkräfte werden in ihrer Kompetenz gestärkt, mit den Eltern eine neue Form der Erziehungspartnerschaft zu entdecken und zu erproben.

Ziel der Fortbildung ist ein selbstverständlicher Umgang mit der Kamera, das Analysieren von Videosequenzen und das Wissen über die Entwicklungsbewegung der Kinder.

Ein weiteres Ziel ist die Vertiefung der Möglichkeiten in der Erziehungspartnerschaft und die Reflektion der eigenen Dialogkultur und Handlungsfähigkeit.

Die Teilnehmer/innen erhalten am Ende der Fortbildungsmuodule ein Zertifikat. Die Landzeitfortbildung besteht aus 7 Wochenenden von Januar bis November 2011 und einer Beratung mit Vor-Ort-Besuch in der Einrichtung der/des Teilnehmer/in. Die Gebühr beträgt insgesamt 1.300,00 Euro und kann in 10 Raten á 130,00 Euro gezahlt werden. Wenn die individuellen Einkommensvoraussetzungen erfüllt sind, kann ein Bildungsgutschein von 500,00 Euro dafür genutzt werden. (Siehe auch: www.Bildungspraemie.info)

Prof. Dr. Georg Rocholl/Doris Sparringa
Freitag, 19.11.2010, 15.00 - 19.00
Samstag, 20.11.2010, 09.00 - 15.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
100,00 Euro, 24 UStd.

2323146 F&B

Entspannungstrainer/in für Kinder

Teilnehmer/innen: Lehrer/innen, Pädagogen/innen, Erzieher/innen

Das Seminar besteht aus 10 Modulen, je Modul 120 Minuten in einem wöchentlichen Rhythmus. Es beinhaltet theoretische und praktische Teile über Entwicklungspsychologie, Störungsprobleme der Kinder, positive und ressourcenorientierte Deutung sowie Umgangsformen der Störungsbilder, praktische Übungen und ganzheitlich orientierte Anwendungsmethoden von Entspannungstrainingsansätzen, die in den Unterrichtsalltag eingebaut werden können.
Als Anschluss wird eine individuelle Prüfung der erlernten Kompetenzen folgen. Die Teilnehmerin/der Teilnehmer erhält zum Abschluss ein Zertifikat.

Modul 1
- Erklärung & Bearbeitung des Balance-Modells oder „Vier Bereiche des Lebens“;
- Die Lebensenergieverteilung nach Koordinatensystem;
- Entwicklungspsychologie, die Vorbilddimensionen;
- Praktische Übungen anhand der Selbsterfahrung.

Modul 2
- Die „Vier Fluchtreaktionen“ bewusst/unbewusst;
- Psychosomatik bei Kindern;
- Belastungsreaktionen bei Kindern;
- Praktische Übungen anhand der Selbsterfahrung.

Modul 3
- Balance-Modell und der Ansatz der Entspannungsübung;
- Die Wirkung der Entspannungsübung auf die „Vier Bereiche des Lebens“;
- Was sind Ressourcen? Was bedeutet Ressourcenorientierung?
- Selbsterfahrung in den „Vier Bereichen“ (Balance-Modell).

Modul 4
- Geschichten und Märchen als Mittel für Entspannungsübungen;
- Die Rolle der Entspannungsmusik;
- Fantasieförderung durch Geschichten und Malen als Ausdrucksform;
- Welche Geschichten und Märchen sind geeignet für Entspannung?
- Selbsterfahrung.

Modul 5
- Eigene Geschichtensammlung vorbereiten;
- Übung der Entspannung miteinander bzw. mit der Gruppe
- Selbsterfahrung.

Modul 6 - 9
- Übung mit der Gruppe, Selbsterfahrung
- Supervision

Modul 10
- Übung mit der Gruppe im Rahmen einer Prüfung
- Supervision
- Aushändigen der Zertifikate an die erfolgreichen Teilnehmer/innen
- Ende des Seminars.

Dr. Abbas Jabbarian, Psychotherapeut
Dienstag, 07.09.2010, 16.00 - 19.15,
10 Abende
VHS Blinke 61; Raum 2
150,00 Euro, 40 UStd.

2121099

Was Jungen in der Bildung brauchen

Vortrag

mit anschließender Gesprächs- und Diskussionsrunde

Tom Bohmfalk, Fachberater Sport/Sportlehrer
Donnerstag, 04.11.2010, 19.30 - 21.45
Haneburg, Saal II
6,00 Euro

2323148

Elterngespräche

Wenn Sie sich zum Ziel gesetzt haben Elterngespräche erfolgreich zu führen, kann Ihnen diese Veranstaltung Anregungen und Unterstützung geben.

Ausgehend von Ihren Alltagsproblemen im Umgang mit Eltern werden Sie in das grundlegende „Handwerkszeug" kommunikativer Vorgehens- und Verhaltensweisen bei Elterngesprächen eingeführt. Anhand konkreter Fallbeispiele aus ihrer Praxis werden Elterngespräche geübt. Es wird ein Gesprächsleitfaden zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung eines Elterngespräches durchgearbeitet und auf ihren Praxisbedarf hin reflektiert und angepasst.

Dr. Ute Warm
Montag, 01.11.2010, 14.00 - 18.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
25,00 Euro, 4 UStd.

(c)pixelio.de/Jens Proft

Veranstaltungen im Rahmen des Brückenjahres für Erzieher/innen und Grundschullehrer/innen

ausführliche Informationen finden Sie in einem gesonderten Flyer.

Elterngespräche
Dr. Ute Warm, Oldenburg
Mo., 01.11.2010, 14.00–18.00

Word und Internet für Erzieher/innen und Grundschullehrer/innen

Jens Freese
Mo., 27.9.+ 4.10.2010, 14.00-17.15

Noch mehr mit Jungs!

Jens Brodauf, Oldenburg
Mo., 15.11.2010, 14.30-18.00

2323149

Noch mehr mit Jungs!

Fortbildung für Erzieher/innen und Grundschullehrer/innen im Rahmen des Projekts Brückenjahr. Fortsetzung vom September 2009; Anmeldung aber auch ohne vorherige Teilnahme möglich!

- Junge-Sein im Kindergarten und im Schulalltag
- Jungs-Ecken!
- Bilderbücher für Jungen (und Mädchen)
- Väter - Präsenz?
- Praxis: Bewegung und Ruhe

Zum Dozenten Jens Brodauf: Diplom-Sozialwissenschaftler, geb. 1959, drei Kinder. Seit 1998 Jungenprojekte in Schulen. Teilzeitarbeit in der Jugend- und Familienhilfe, Prävention, Jugendwerkstatt. Arbeit mit Männern / Vätern, Vorträge, Fortbildung, Fachberatung.

Jens Brodauf, Dipl.-Sozialwissenschaftler
Montag, 15.11.2010, 14.30 - 18.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
25,00 Euro, 4 UStd.

Bitte mitbringen: Ein Lieblings(bilder)buch von Jungen aus der Einrichtung/Schule. Eine Decke oder Isomatte.

2323150

Praktisches Familien-Zeitmanagement

Tagesseminar

Ein Kurs für Paare

Da fällt die Theateraufführung der Tochter ausgerechnet auf den gleichen Abend, an dem das lange geplante Altschüler-Treffen stattfindet. Sie müssen sich entscheiden. Oder in dem Moment, in dem Sie ins Auto steigen, um einige Besorgungen zu erledigen, steht Ihr Partner / Ihre Partnerin neben Ihnen und erinnert Sie an das Fußball-Turnier des Sohnes, zu dem er JETZT hingefahren werden soll. Wer hat vergessen, es in den Kalender einzutragen? Oder wer hat nicht auf den Kalender geschaut?

Sie haben beide Ihre beruflichen und privaten Termine, und immer wieder kommt es zu Überschneidungen, was Konflikte oder Stress hervorruft.

Ein praktisches Familien-Zeitmanagement hilft Ihnen, solche Situationen zu vermeiden oder konstruktiv mit ihnen umzugehen. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie mit den unterschiedlichen Bedürfnissen und Zielen der Familienmitglieder umgehen können. Sie lernen, gute Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen. Zeitplan-Techniken werden vorgestellt und von den Teilnehmer/innen gleich praktisch auf ihre individuelle Situation angewendet.

Viele Anregungen vom „Nein"-Sagen-Lernen, über effektives Organisieren bis hin zu Ordnung und den Umgang mit unangemeldeten Besuchern oder stundenlangen Telefonaten erhalten Sie an diesem Samstag. Mit Humor und anhand vieler praktischer Beispiele vermittelt Ihnen die Referentin die Grundlagen eines effektiven Familien-Zeitmanagements.

Uta Link
Samstag, 04.12.2010, 09.00 - 16.15
VHS Blinke 61; Raum 4
24,00 Euro pro Person, 8 UStd.

c)pixelio.de/Ramona Kitzmüller

Esoterik

2426126

Einführung in das Tarot

Auf den Spuren uralter Lebensweisheiten

Die TAROT- Karten weisen den Weg zu den Quellen der wahren Erkenntnis. Mit ihrer verschlüsselten Symbolsprache deuten sie das „Spiel des Lebens", und bauen so Brücken zu unseren unbewussten Schatzkammern.

Die starke Aussagekraft der großen und kleinen Arkana inspiriert unsere Intuition, schenkt eine spielerische Sicht auf die Meisterprüfungen des Lebens und fördert seelische Heilungsprozesse.

Das uralte Kartenspiel ist gespickt mit intensiven Botschaften. Es ermuntert, das eigene Er-Leben aus einer achtsameren Perspektive anzusehen und Vertrautes ein wenig auf den Kopf zu stellen.

TAROT gibt eine Fülle von Anregungen zu einer kreativeren Lebensgestaltung in die Hände, öffnet uns für konkrete Fragen und Schritte, macht Hindernisse klarer und zeigt den Schlüssel, der Türen öffnen oder auch schließen kann.

In diesem Kurs werden meditativ-spielerisch Einsichten in den Aufbau des TAROT, die rechte Fragestellung und die Deutung für den eigenen Lebensweg gewonnen.

Gedine Zellmer, Gestalttherapeutin
Freitag, 26.11.2010, 19.00 - 22.00
Samstag, 27.11.2010, 10.00 - 16.00
Im Möörken 35
33,00 Euro, 12 UStd.

2426125

Astrologie der Persönlichkeit

Die astrologische Konstellation bei der Geburt eines Menschen spiegelt die Persönlichkeit und den Schicksalsverlauf wider. Die Planeten unseres Sonnensystems symbolisieren die verschiedenen Aspekte unserer Persönlichkeit, oder „Archetypen", wie sie der Psychologe C. G. Jung genannt hat. In ihrem dynamischen Zusammenspiel zeigen sie den Verlauf des menschlichen Schicksals, seine Biografie.

Die Analyse des Horsoskops kann dem Menschen Einsicht in die Struktur der eigenen Persönlichkeit geben und hilft zu verstehen, warum man immer wieder mit bestimmten Themen im Leben konfrontiert wird, und dass nichts im Leben zufällig passiert.

Im Seminar werden die Grundregeln der Persönlichkeits-Astrologie erläutert. Es können, wenn gewünscht, die Horoskope der Teilnehmer/innen besprochen werden.

Helmut Aden, Astrologe
Freitag, 17.09.2010, 17.00 - 21.45
Samstag, 18.09.2010, 09.30 - 18.00
VHS Blinke 61; Raum 4
35,00 Euro, 15 UStd.

Bitte nach Möglichkeit bei der Anmeldung Geburtsdatum und Geburtszeit angeben.

2426127

Astrologie

Vortrag zu den Konstellationen der kommenden Jahre

Die astrologischen Konstellationen der letzten Jahre spiegeln die dramatischen Ereignisse und Entwicklungen dieser Zeit wider. Doch wie geht es weiter ? Was bedeuten die enormen Spannungs-Konstellationen der nächsten Jahre? Was hat es mit der 2012-Thematik und dem Ende des Maya-Kalenders auf sich? Die nächsten Jahre werden die Menschheit vor gewaltige Herausforderungen stellen und enorme Umbrüche mit sich bringen.

Helmut Aden, Astrologe
Montag, 06.12.2010, 19.30 - 21.45
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro, 3 UStd.

2426128

Astrologische Psychologie

Einführungsseminar
(nach Bruno u. Louise Huber)

Ziel des Seminars ist es, einen Einblick in die astrologische Psychologie zu gewinnen und die wesentlichen kosmischen Gesetze zu verstehen und zu verinnerlichen. Wer sie beachtet, versteht nicht nur sich, seine inneren Antriebe und seine Reaktionsweisen, sondern gewinnt mehr Lebensfreude und Erkenntnisse, die ihm die Aufgaben des Lebens erleichtern und verständlich machen.

Materialien: Werden mit den Teilnehmer/innen am 1. Abend abgesprochen.

Theresia Sommer, API = Astrologisch Psychologisches Institut, Bruno und Louise Huber, CH-8134 Adliswil
Donnerstag, 28.10.2010, 19.30 - 21.00,
5 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 243
22,00 Euro, 10 UStd.

2426120

Reiki 1

Wochenendseminar

Reiki, auch universelle Lebensenergie genannt, ist immer und überall vorhanden. Es ist zum einen die universelle Lebensenergie und zum anderen die Fähigkeit, jene Energie zu kanalisieren. Unser Körper nimmt ständig Lebensenergie aus der Umwelt auf, damit er seine lebensnotwendigen Funktionen aufrechterhalten kann. Die Technik des Handauflegens ist die natürlichste menschliche Heilmethode - körperlich, geistig sowie seelisch. Je nachdem, wie viel Energie wir aufnehmen und wie frei diese unseren Körper durchfließen kann, fühlen wir uns kraftvoll und sind in Harmonie. Reiki aktiviert und fördert die Selbstheilungskräfte und Persönlichkeitsentwicklung, kann zu mehr Wohlbefinden und Entspannung auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene führen. Körper, Geist und Seele kommen wieder in Harmonie.
In Reiki 1 werden die Grundlagen und Techniken der Methode auf körperlicher Ebene erlernt. Dabei kommen Entspannung, Selbsterfahrung und Meditationsübungen zum Einsatz. Sie erwerben in diesem Seminar den Reiki Grad 1.

Stephanie Tischbierek, Reiki-Lehrerin/Psycholog. Beraterin (ALH)
Samstag, 04.09.2010, 10.00 - 17.00
Sonntag, 05.09.2010, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 2
44,00 Euro, 16 UStd.

Mitzubringen sind: Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung sowie etwas zu essen. Seminarunterlagen sind für 3,00 Euro erhältlich.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß"
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu
uns in die Haneburg

2426121

Reiki 2

Wochenendseminar
Voraussetzung ist der Reiki Grad 1.

In Reiki 2 werden die Möglichkeiten der Anwendung erweitert. Arbeiten mit Reiki auf mentaler Ebene sowie die Anwendung der Reiki Symbole und Fernreiki werden vermittelt. Auch hierbei kommen wieder die Aspekte der Entspannung, Selbsterfahrung und Meditation zum Tragen.

Stephanie Tischbierek, Reiki-Lehrerin/Psycholog. Beraterin (ALH)
Samstag, 23.10.2010, 10.00 - 17.00
Sonntag, 24.10.2010, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 2
44,00 Euro, 16 UStd.

Mitzubringen sind: Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung sowie etwas zu essen. Seminarunterlagen sind für 3,00 Euro erhältlich.

2426122

Reiki 3. Grad

Voraussetzung ist der Reiki Grad 2.

Im Reiki Grad 3 schließt sich der energetische Reiki-Kreis. Sich selbst in der individuellen Seele tiefer erfahren, die Seelenschwingung erhöhen, um so weiter in seine eigene Mitte zu gelangen, ist das Ziel. Die Meistereinweihung fördert den Weg dorthin und eröffnet weitere Anwendungsbereiche im Reiki.

Es wird hier die Ebene des Handelns vom Kopf her mehr und mehr verlassen. Handeln durch Geschehenlassen, durch Nichteingreifen und sich doch der Verantwortung bewusst sein, steht hier im Mittelpunkt. Intuitives Verstehen, Gewahrwerden, Bewusstwerden, Einsichten in die Zusammenhänge von innerem Sein und äußerem Geschehen, Einflussnehmen ohne einzugreifen, auf die innere Führung vertrauen sind die Anforderungen an den 3. Grad Reiki. Dazu gehört auch die Arbeit mit dem kollektiven Unterbewussten, den Archetypen - Arbeit auf der astralen Ebene.

Das Seminar findet an 4 Wochenenden statt und schließt mit dem Reiki Grad 3 ab.

Stephanie Tischbierek, Reiki-Lehrerin/Psycholog. Beraterin (ALH)
Dauer: 4 Wochenenden
Samstag und Sonntag jeweils von 10.00 - 17.00
Termine: 08./09.01.2011, 22./23.01.2011, 05./06.02.2011 und 19./20.02.2011
Am Bruchwald 14
208,00 Euro, 64 UStd.

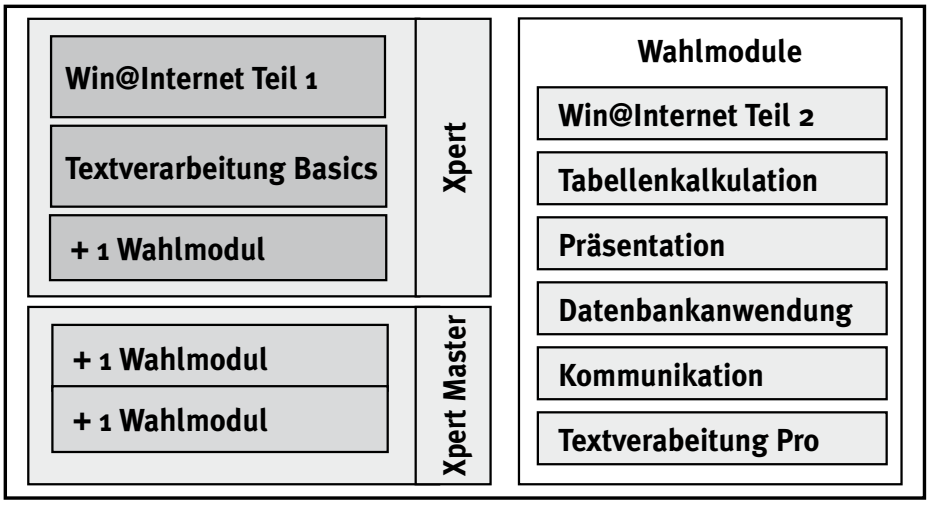
Mitzubringen sind: Wolldecke, Unterlage, Kissen und bequeme Kleidung.
Seminarunterlagen sind für 3,00 Euro erhältlich.

Xpert - Europäischer Computer Pass

Xpert, der Europäische Computer Pass, vermittelt umfassende Kenntnisse und Fertigkeiten in allen gängigen Office-Programmen. Die Lehrgänge wenden sich an Teilnehmende aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich, aus dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben sowie an Selbstständige mit Klein- und Mittelbetrieben.

Das Lehrgangssystem besteht aus 5 Modulen. Jedes Modul kann nach Absolvierung mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss der Pflichtmodule „Win@Internet", „Textverarbeitung Basics" sowie eines Wahlmoduls wird der Abschluss „Xpert" erreicht. Diese Prüfungen sollen nicht mehr als 1,5 Jahre auseinanderliegen. Mit erfolgreichem Abschluss von 2 weiteren Modulen nach Wahl wird der „Xpert-Master" erworben. Das soll innerhalb von 3 Jahren geschehen.

Die Xpert-Lehrgänge sind selbstverständlich auch für Personen geeignet, die sich fundierte Kenntnisse für den Umgang mit den entsprechenden Programmen aneignen wollen, ohne jedoch die Xpert-Abschlüsse (Prüfungen) zu erwerben.



5063101

Win@Internet 1

F&B

mit Windows Vista

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der EDV und dient zugleich als Basis für alle weiterführenden Kurse.

Themenschwerpunkte:
- Aufbau und Aufgaben der Computerhardware
- Bedienung und Anpassung der Benutzeroberfläche
- Programme und Programmnutzung
- Grundlagen Internet
- Nutzung des Internet Explorer
- Arbeiten und Recherche im WWW
- Elemente einer Webseite
- Arbeiten mit E-Mail
- Sicherheitsaspekte.

Im Anschluss an den Kurs findet am 08.01.2011 die Prüfung des Landesverbandes statt. Die Teilnahme ist freiwillig. Die Gebühr beträgt 45,00 Euro. Das Bestehen dieser Prüfung ist Voraussetzung für den Erwerb der „Xpert Europäischen Computer-Pässe" (s. o.)

Jörg Reinema, Systemadministrator
Dienstag, 31.08.2010, 18.45 - 21.45
(Am 14.9. findet kein Unterricht statt.)
VHS Blinke 61; Raum 6
158,40 Euro, 48 UStd.

Einzelplatzschulung

Für alle EDV-Kurse und Lehrgänge garantiert die VHS-Leer eine Einzelplatzschulung

5065103

Prüfungsvorbereitung Textverarbeitung Word

F&B

Xpert-Europäischer Computer Pass

für Teilnehmer/innen, die bereits 40 UStd. Word, z. B. in 2 Wochenendseminaren absolviert haben. Die landeseinheitliche Prüfung findet am 04.12.2010 statt.
Die Prüfungsgebühr beträgt 45,00 Euro.

Jörg Reinema, Systemadministrator
Freitag, 19.11.2010, 18.45 - 21.45
Samstag, 20.11.2010, 09.00 - 15.30
VHS Blinke 61; Raum 5
40,00 Euro, 12 UStd.

Jörg Reinema ist seit mittlerweile 12 Jahren nebenberuflich für die Volkshochschule Leer in der EDV-Weiterbildung tätig. Da er hauptberuflich in der Anwenderbetreuung, System- und Internetdienste-Administration tätig ist, vermittelt er viele praktische Erfahrungen und Inhalte. So ist er bereits in den Bereichen EDV & Internet-Einführung, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Datenbanksysteme, E-Mail-Kommunikation und Bildbearbeitung in Abendkursen, Xpert-Prüfungs-Lehrgängen und Firmenschulungen für die VHS Leer tätig gewesen. Vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. ist er im Bereich EDV-Schulungen für Methodik und Didaktik zertifiziert.

5066103

Excel-Prüfungsvorbereitung Tabellenkalkulation

F&B

Xpert-Europäischer Computer Pass

für Teilnehmer/innen, die bereits 40 UStd. Excel, z. B. in zwei Wochenendseminaren, absolviert haben. Die landeseinheitliche Prüfung findet am 06.11.2010 statt. Die Prüfungsgebühr beträgt 45,00 Euro.

Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 08.10.2010, 18.45 – 21.45
Samstag, 09.10.2010, 09.00 - 15.30
VHS Blinke 61; Raum 6
40,00 Euro, 12 UStd.

5067101

Präsentation mit PowerPoint

F&B

Xpert-Europäischer Computer- Pass

PowerPoint ist Teil des Office 2007-Pakets. Mit Hilfe dieses Anwendungsprogrammes können Folien mit Texten, Grafiken, Tabellen und Illustrationen erstellt und Vorlagen und Handzettel angefertigt werden.

Inhalte:
- Einsatzmöglichkeiten von PowerPoint
- Grundlagen und Aufbau
- Erstellen einer Präsentation
- Einsatz der Zeichenwerkzeuge
- Erstellen eigener Folienvorlagen
- Erstellen von Handzetteln
- Erstellen einer Bildschirmpräsentation.

Dieser Kurs wendet sich insbesondere an Teilnehmer/innen, die den „Xpert Europäischen Computer Pass" erwerben wollen, ist aber auch für andere zugänglich. Grundkenntnisse der EDV sollten vorhanden sein. Sie können an einer landeseinheitlichen Prüfung am 06.11.2010 teilnehmen.

Jens Freese, Systemadministrator
Donnerstag, 02.09.2010, 18.45 - 21.45,
8 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
105,60 Euro plus 45,00 Euro Prüfungsgebühr,
28 UStd.

www.vhs-leer.de

5163102
Handy-Schulung für Senior/innen

Senior/innen werden Handybesitzer/innen, mit Concept

Wie oft haben Sie sich gefragt, brauche ich im Alter noch ein Handy? Zähle ich auch zu den jung gebliebene Großeltern oder solche, die es werden wollen? Muss ich wirklich erreichbar sein?

In dieser Schulung möchten wir Ihnen Handys näher bringen, mit denen Sie leicht umgehen können.
- Wie speichere ich eine Nummer?
- Wie kann ich jemanden anrufen?
- Wie funktioniert die Notruffunktion?
- Für was ist das Zubehör?
- Wann muss das Handy geladen werden u.v.m.?

Das sollen nur einige Themen sein, deren Grundkenntnisse Sie in dieser Schulung vermittelt bekommen. Das Handy wird zu Ihrem Begleiter und Helfer in Notsituationen. Gerne eigene Handys mitbringen.

Udo Dirksmeier
Donnerstag, 16.09.2010, 09.00 - 10.30,
3 Vormittage
Leer, Bahnhofsring 22 (Schulungsraum)
18,00 Euro, 6 UStd.

(c)pixelio.de/Rainer Sturm

5163105
EDV mit Muße für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die im Umgang mit dem Computer unerfahren und unsicher sind und endlich ohne männliche Mitteilnehmer einen Einstieg wagen wollen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, alles wird verständlich behandelt. Die Anwendungsprogramme Word und Excel werden Anfängerinnen bekannt gemacht.

Der Kurs soll der Benachteiligung von Frauen entgegenwirken und einen Wiedereinstieg in den Beruf fördern.

Jörg Cardinal
Montag, 06.09.2010, 19.30 - 21.45, 7 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
69,30 Euro, 21 UStd.

EDV mit Muße Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen wollen oder müssen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Wesentliche Inhalte:
- Überblick über die einzelnen Komponenten eines PCs
- Umgang mit Maus und Tastatur
- Bedienung der Benutzeroberfläche von Windows
- Start von Programmen
- Systemeinstellungen
- Arbeiten mit dem Windows-Explorer (erstellen von Ordnern, kopieren, verschieben und löschen von Dateien)
- Dateien aus dem Papierkorb „retten“
- Handhabung von Anwenderprogrammen
- Bearbeiten und speichern von Texten.

5163110 F&B
Abendkurs mit Windows 7

Jörg Cardinal
Donnerstag, 02.09.2010, 19.30 - 21.45,
7 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
69,30 Euro, 21 UStd.

5163111
Nachmittagskurs mit Windows Vista

Annerose Haak
Donnerstag, 02.09.2010, 16.00 - 18.15,
7 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
69,30 Euro, 21 UStd.

5163112 F&B
Nachmittagskurs mit Windows 7

Annerose Haak
Dienstag, 31.08.2010, 16.00 - 18.15,
7 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
69,30 Euro, 21 UStd.

EDV mit Muße Aufbaukurs

Aufbauend auf einen Einführungskurs

Arbeiten mit Windows:
- Startmenü
- Dateien suchen
- Daten aus dem Papierkorb „retten“
- Arbeiten mit CDs
- Verknüpfungen herstellen und wieder entfernen
- Ausführung von Anwenderprogrammen.

Schnuppern in verschiedenen Programmen wie Tabellenkalkulation, Präsentationsprogramm, Fotobearbeitung.

Annerose Haak
49,50 Euro, 15 UStd.

5163114 F&B
Nachmittagskurs mit Windows 7

Annerose Haak
Dienstag, 09.11.2010, 16.00 - 18.15,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5

5163115 F&B
Nachmittagskurs mit Windows Vista

Donnerstag, 11.11.2010, 16.00 - 18.15,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6

5164116
Internet mit Muße

(Wir Wollen‘s Wissen)

Nachmittagskurs für Senior/innen

Für alle, die mit dem Internet (noch) nichts anzufangen wissen, aber gerne einen Einstieg wagen möchten. Begriffe werden verständlich behandelt.

Inhalt:
1. Historie
2. Technische Grundlagen
   - Zu Hause (PC, andere Geräte, Anschluss, Software)
   - Außerhalb (Rechenzentren, Leitung, Provider, Server)
3. Das Web (Portale, die Homepage, Domains, Suchmaschinen, Zugriff)
4. Was habe ich davon? (Banking, E-Mail, Jobs, Einkauf, Preisvergleiche, Kauf- und Verkaufsangebote, Nachrichten, Lexika, Experten, qualifizierte Suche nach Themen und Anbietern)
5. Risiken (Viren, digitale Unterschriften, Geldverkehr, Sicherheit)
6. Kosten (verschiedene Anbieter, Flatrates)
7. „Surfen“ (Internet anwenden)

Grundkenntnisse am PC (Maus, Tastatur, Bildschirm), z. B. durch den Kurs „EDV mit Muße - Einführungskurs“ werden vorausgesetzt.

Achim Möller
Montag, 25.10.2010, 15.30 - 18.30,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
66,00 Euro, 20 UStd.

5166118
Word und Excel mit Muße

Dieser Kurs baut auf dem einführenden Kurs „EDV mit Muße (für Frauen)“ auf. Es ist geplant, an drei Abenden in Word und an vier Abenden in Excel detaillierter einzuführen.

Jörg Cardinal
Montag, 08.11.2010, 19.30 - 21.45, 7 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
69,30 Euro, 21 UStd.

5167105
Fotobuch mit Muße gestalten

Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert

In diesem Kurs wird vermittelt wie man einen modernen Bildband gestaltet.

Vorbei sind die Zeiten alter Fotoalben mit Nostalgie-Faktor: Angesagt sind digital erstellte Fotobücher.

Das Erstellen eines persönlichen Fotobuchs ist kein Geheimnis mehr.

Kursinhalte:

- Fotobuch anlegen
- Einbandgestaltung
- Bildgestaltung
- Texte, Schrift und Form
- Erste und letzte Seite

Hans-Joachim Preuss
Mittwoch, 27.10.2010, 15.30 - 17.45,
3 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
29,70 Euro, 9 UStd.

5167106
Foto-Management mit Google Picasa

Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert

Picasa ist für den Hobbyfotografen eine ernsthafte Alternative zu kostenpflichtigen Programmen. Das Programm verwaltet automatisch den gesamten Fotobestand. Profitieren Sie außerdem von den kreativen Ideen, Ihre schönsten Fotos zeitgemäß zu veröffentlichen.

Kursinhalte:
- Wie installiere ich Picasa
- Die Arbeitsoberfläche
- Bildverwaltung
- Formate und Pixel

Hans-Joachim Preuss
Mittwoch, 17.11.2010, 15.30 - 17.45,
3 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
29,70 Euro, 9 UStd.

5167304
PowerPoint 2007 mit Muße

Inhalte:
- Präsentation erstellen mit Hilfe des Assistenten
- Grundlegende Techniken in PowerPoint
- Cliparts oder Diagramme einfügen
- Folienübergänge und Animationen.

PowerPoint ist ein Präsentationsprogramm, das Ihnen alle Möglichkeiten zur Verfügung stellt, einen Vortrag vorzubereiten und zu präsentieren. Mit den vielfältigen Funktionen ist es ein Leichtes, Folien zu erstellen, Daten aufzubereiten, Grafiken einfließen zu lassen und Animationen und Sounds zu integrieren.

Computerkenntnisse werden vorausgesetzt!

Annerose Haak
Donnerstag, 06.01.2011, 15.30 - 17.45,
4 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
39,60 Euro, 12 UStd.

5167305
Fotobearbeitung mit Muße

Inhalte:
- Farbe und Füllung
- Arbeit mit Masken
- Filter
- Bilder optimieren

Mit diesem Kurs soll vermittelt werden, welche Möglichkeiten der Bildbearbeitung, egal ob mit eingescannten Bildern oder mit Digitalfotos, zur Verfügung stehen. Wir arbeiten mit dem Programm Corel Photo-Paint, aber die Vorgehensweisen sind durchaus auf andere Fotobearbeitungsprogramme übertragbar.

Computerkenntnisse werden vorausgesetzt!

Annerose Haak
Mittwoch, 05.01.2011, 16.00 - 18.15,
4 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
39,60 Euro, 12 UStd.

5167306
Excel 2007 mit Muße

F&B

Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel.

Themen:
- Dateneingabe
- Grundlegende Techniken (verschieben, kopieren, automatisches Ausfüllen)
- Tabellenlayout
- Einfache Formeln

Auf die Wünsche der Teilnehmer/innen kann in einem bestimmten Rahmen eingegangen werden.

Annerose Haak
Dienstag, 04.01.2011, 16.00 - 18.15,
4 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
39,60 Euro, 12 UStd.

EDV-Anwendung

5263060
EDV für Kids: Word und Internet

jvhs

Kurs für Schüler/innen von 8 bis 12 Jahren in den Herbstferien

Hier werden Kinder auf spielerische Weise in den Umgang mit Word und dem Internet eingeführt. Wir arbeiten mit Fenstern und Menüs, lernen mit der Maus umzugehen, erstellen Dateien und Ordner, surfen im Internet und bedienen sonstige PC-Komponenten. Auf kreative Art und Weise erlernen die Kids den Umgang des umfangreichen Textverarbeitungssystems Word. Sie gestalten Einladungen, Adressaufkleber und lernen, Fotos in Texte einzufügen.

Kursinhalte:
- Starten und Beenden von Word
- Die Word Arbeitsoberfläche
- Sicher im Internet

Hans-Joachim Preuss
Montag, 18. bis Donnerstag, 21.10.2010,
jeweils von 10.00 - 12.30
VHS Blinke 61; Raum 6
40,00 Euro, 12 UStd.

5065099
Word und Internet für Erzieher/innen und Grundschullehrer/innen

Im Rahmen des Brückenjahrs

Flyer, Handzettel, Elternbriefe, Aushänge erstellen, Bilder und Graphiken einfügen. Im Internet recherchieren, spezielle Portale besuchen, Downloads vornehmen.

Jens Freese, Systemadministrator
Montag, 27.09.2010, 14.00 - 17.15,
2 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
50,00 Euro, 8 UStd.

5264110
Twitter, Blog und Facebook

F&B

Diese Veranstaltung richtet sich an Menschen, die sich schon immer gefragt haben, worum geht es beim „twittern“ oder wie und warum „blogt“ man eigentlich und was macht den Reiz von Facebook oder anderen sozialen Netzwerken aus.

Schwerpunkt ist die Betrachtung von sozialen Netzwerken, hierbei sollen die Chancen und Vorteile genauso wie die Risiken und Nachteile angesprochen werden, die sich aus der Nutzung dieser sozialen Medien ergeben.

Jens Freese, Systemadministrator
Samstag, 20.11.2010, 09.00 - 15.30
VHS Blinke 61; Raum 6
24,00 Euro, 7 UStd.

5264135
Die eigene Homepage

F&B

Sie wollten schon immer eine eigene Website haben? Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Anfängerinnen. Zur Erstellung unserer Homepage nutzen wir ein Freewareprogramm, womit wir dann direkt am Quellcode arbeiten. Dadurch erlernen Sie alles von Grund auf und können evtl. bereits bestehende Webseiten auch leichter weiterpflegen.

Allgemeine PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, dabei ist vor allem ein sicherer Umgang mit dem Anlegen und Kopieren von Verzeichnissen und Dateien wichtig.

Folgende Themen werden behandelt:
- Grundlagen von HTML (die Basis des Ganzen)
- Erstellen von HTML-Dokumenten (direkt im Quellcode, damit Sie auch was lernen!)
- Formatierung und Layout durch Stylesheets (CSS)
- Tipps und Tricks zur Optimierung (das Wichtigste überhaupt!)
- Freier Webspace und die eigene Domain (z.B. www.ihr-wunschname-als-adresse.de)
- Upload auf einen Server (Veröffentlichung der Seiten)

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Montag, 30.08.2010, 19.30 - 21.45, 8 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
79,20 Euro, 24 UStd.

Sind Sie sich unsicher, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an frerichs@csskiste.de, Tel. 0491 15120.

5264136 F&B

PHP - Dynamik für Ihre Homepage

Ergänzungskurs zu „Die eigene Homepage“

PHP ist eine serverseitige Scriptsprache für das Web, eine Ergänzung zu Ihren HTML-Seiten, die Ihnen völlig neue Dimensionen eröffnet. Sie lässt sich überall dort einsetzen, wo HTML keine statischen Informationen, sondern in irgendeiner Form einen dynamischen Inhalt bieten soll.

Häufige Einsatzmöglichkeiten sind Kontaktformulare, die eine Mail verschicken, Besucherzähler, Gästebücher und Ähnliches. Auch zur Vorbeugung von Gästebuchspam ist PHP ideal.

Wichtig sind gute Grundkenntnisse in HTML, Programmiererfahrung wird nicht vorausgesetzt. Wir erlernen PHP von Grund auf anhand einfacher bis mittelschwerer Übungen und arbeiten dabei direkt am Quellcode.

Idealerweise haben Sie bereits einen eigenen Server, der PHP unterstützt, um gleich unter Realbedingungen testen zu können.

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Montag, 08.11.2010, 19.30 - 21.45, 8 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
79,20 Euro, 24 UStd.

Sind Sie sich unsicher, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an frerichs@csskiste.de, Tel. 0491 15120.

5265103

Computerschreiben

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jede/r sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. In diesem Kurs soll in kurzer Form mit modernen Methoden das Zehnfingersystem eingeübt werden.

So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt.

Heidi Schulte
Mittwoch, 22.09.2010, 18.00 - 19.30, 6 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
53,60 Euro incl. 23,60 Euro Materialkosten,
12 UStd.

5265104 F&B

Flyer, Plakate, Handzettel gestalten mit Publisher 2007

Workshop

- Faltblätter mit Spaltentexten
- Fotos, WordArt-Objekte, eigene Zeichnungen und Tabellen einbinden
- Hintergründe, Rahmen und Vordergrundmotive.

MS Publisher gehört zum Office professional plus Paket.

Gute Wordkenntnisse müssen vorhanden sein. Sie können hier nur dazulernen.

Jens Freese, Systemadministrator
Samstag, 27.11.2010, 09.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 6
30,00 Euro, 9 UStd.

vhs
LEER
Veranstaltung suchen
STARTSEITE
PROGRAMMANMELDEN
ERWEITERTE SUCHE
KONTAKT
ÜBER UNS
SERVICE
FIRMENSCHULUNGEN
FAQ / HÄUFIGE FRAGEN
AKTUELLES:
Berufsrückkehrerinnen schaffen Schritt zurück ins Erwerbsleben
Bei uns schloss am 28.5. eine Weiterbildung zum Wiedereinstieg in das Berufsleben unter dem Titel „Berufsrückkehrerinnen“ ab. Sie richtete sich in erster Linie an Frauen, die beispielsweise nach der Elternzeit im Beruf wieder Fuß fassen wollten.
[mehr]
Wolfgang Jüttner besucht Stadtökologischen LEER-Pfad
Bei einem Besuch in Leer traf sich der SPD-Fraktionsvorsitzende im Niedersächsischen Landtag Wolfgang Jüttner mit Aktivisten des Stadtökologischen Leerpfades an der Station „Fassadenbegrünung“ an der Wilhelmine-Siefkes-Schule.
[mehr]
Veranstaltungskalender
Veranstaltungen für Kurzentschlossene
Programmheft I 2010
Auf www.vhs-leer.de können Sie sich zum Kurs anmelden oder einfach nur informieren. Sie können sich auch für unseren Newsletter anmelden.

5265105 F&B

Textverarbeitung mit Word 2007

Teil 1

Wochenendseminar

Mit Hilfe des Textverarbeitungsprogramms Word können Briefe und viele andere Schriftstücke erstellt und gestaltet werden.

Der Kurs vermittelt zunächst grundlegende Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion sowie Fertigkeiten im Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2007.

- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellen, Bearbeiten und Korrigieren von Texten o Texte speichern und öffnen
- Layout mit Zeichen-, Absatz- und Seitenformaten
- Drucken und Seiteneinrichtung.

Jörg Reinema, Systemadministrator
Freitag, 29.10.2010, 18.00 - 21.45
Samstag, 30.10.2010, 09.00 - 18.00
Sonntag, 31.10.2010, 09.00 - 13.00
VHS Blinke 61; Raum 5
66,00 Euro, 20 UStd.

5265106 F&B

Textverarbeitung mit Word 2007

Teil 2

Wochenendseminar

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des 1. Teils:

- weiterführende Textgestaltung
- Tabellen in Word 2007 erstellen und gestalten
- Seriendruckfunktionen (Briefe und Etiketten)
- Umgang mit Bildern und Grafiken in Word 2007
- Gestaltungsregeln für Geschäftsbriefe.

Jörg Reinema, Systemadministrator
Freitag, 12.11.2010, 18.00 - 21.45
Samstag, 13.11.2010, 09.00 - 18.00
Sonntag, 14.11.2010, 09.00 - 13.00
VHS Blinke 61; Raum 5
66,00 Euro, 20 UStd.

5266151 F&B

Tabellenkalkulation mit Excel 2007

Teil 1

- Wochenendseminar -

Mit Hilfe des Kalkulationsprogramms Excel lassen sich umfangreiche Rechenoperationen (z. B. Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen) durchführen. Sogar eine grafische Aufbereitung der ermittelten Ergebnisse in Diagrammen ist mit Excel möglich.

Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein. Vorbereitung auf das Seminar „Tabellenkalkulation mit Excel 2007 - Teil 2“.

Kursinhalt:
- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellen, Gestalten und Drucken von Kalkulationsdaten
- Grundlegende Rechenoperationen (Formeln)
- Summenfunktion
- Gestaltung durch Formatierungen
- Praktische Tipps und Kniffe
- Diagramme.

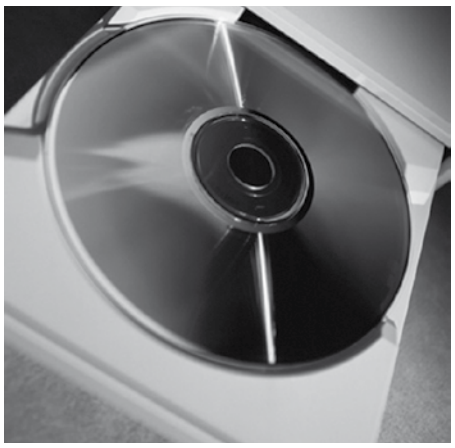
Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 10.09.2010, 18.00 - 22.00
Samstag, 11.09.2010, 09.00 - 18.00
Sonntag, 12.09.2010, 09.00 - 13.00
VHS Blinke 61; Raum 6
66,00 Euro, 20 UStd.

5266153 F&B
Tabellenkalkulation mit Excel 2007, Teil 2

- Wochenendseminar -

Dieses Seminar ist die Fortsetzung des 1. Teils von „Tabellenkalkulation mit Excel 2007". Neben der Vertiefung der vorhandenen Kenntnisse werden folgende Themen behandelt:
- vertiefender Umgang mit Formeln (Zins- und Prozentrechnung, kaufmännische Kalkulationen)
- Umgang mit Funktionen (Statistische Auswertungen, WENN-Funktionen u. a.)
- Anpassen von Präsentationsgrafiken
- Verknüpfungen von Tabellen und Daten
- praktischen Techniken in umfangreichen Tabellen
- Sonderformate, bedingte Formatierung
- nützliche Techniken.

Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 24.09.2010, 18.00 - 22.00
Samstag, 25.09.2010, 09.00 - 18.00
Sonntag, 26.09.2010, 09.00 - 13.00
VHS Blinke 61; Raum 6
66,00 Euro, 20 UStd.



Bildungsurlaub

5365300 F&B BU
Textverarbeitung Word 2007

Mit Hilfe des Textverarbeitungsprogramms Word können Texte und Briefe erstellt werden. Dieser Kurs führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein und soll praktische Tipps im Umgang mit Word vermitteln.

Kursinhalte sind unter anderem:
- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellung und Gestaltung von Texten
- Texte abspeichern und öffnen
- Verschiedene Textformatierungen
- Seitengestaltungen unter Word
- Tricks und Kniffe im Umgang mit Word
- Tabellen unter Word erstellen
- Drucken und Druckeinstellungen.

Jens Freese, Systemadministrator
Montag - Mittwoch, 06.12.2010 - 08.12.2010,
08.00 - 16.00, 3 Tage
VHS Blinke 61; Raum 5
98,00 Euro, 27 UStd.

FRAUEN UND BERUF F&B

Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf, Beratungsstelle Leer, Tel.: 0491 9261544, E-Mail: maike.kleimaker@lkleer.de. Ermäßigte Kurse für Frauen, die mindestens ein Jahr ohne sozialversicherte Beschäftigung sind.

Die Koordinierungsstelle wird finanziert aus Mitteln des Landes Niedersachsen, des Europäischen Fond für regionale Entwicklung-EFRE und der Landkreise Aurich und Leer.

Alle mit einem F&B versehene Kurse werden von der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gefördert.

5366300 F&B BU
Tabellenkalkulation mit Excel 2007

Mit Hilfe des Kalkulationsprogramms Excel lassen sich umfangreiche Rechenoperationen (z. B. Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen) durchführen. Sogar eine grafische Aufbereitung der ermittelten Ergebnisse in Diagrammen ist mit Excel möglich.

Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein.

Kursinhalte:
- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellen, Gestalten und Drucken von Kalkulationsdaten
- Gestaltung durch Formatierungen
- Praktische Tipps und Kniffe
- Formeln u. Funktionen
- WENN-Funktionen
- praktische Techniken in umfangreichen Tabellen
- Sonderformate, bedingte Formatierung
- Tabellendaten grafisch aufbereiten

Jens Freese, Systemadministrator
Montag - Mittwoch, 13.12.2010 - 15.12.2010,
08.00 - 16.00, 3 Tage
VHS Blinke 61; Raum 5
98,00 Euro, 27 UStd.

Kfm. Weiterbildung / Buchführung

5661012 F&B
Finanzbuchhaltung für kleine u. mittelständische Unternehmen

Der Kurs wendet sich an Handwerker/innen, Inhaber/innen oder Mitarbeiter/innen kleinerer Betriebe, die ihre Buchhaltung künftig selbst mit dem Computer machen möchten. Gearbeitet wird mit dem Finanzbuchhaltungsprogramm „LEXWAREbuchhalter", mit dem die Buchführungsarbeiten einfach, schnell und kostengünstig erledigt werden können. Im einzelnen lernen Sie, wie Stammdaten erfasst werden, wie Saldovortragsbuchungen, Buchungen im Absatzbereich, im Beschaffungsbereich, im Personalbereich, im Sachanlagenbereich, auf dem Privatkonto und beim Jahresabschluss getätigt werden und wie Stornobuchungen gemacht werden. Außerdem werden Auswertungen wie z. B. Bilanz oder Gewinn- und Verlustrechnungen erstellt und interpretiert.

Marina Bokelmann, selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Samstag, 11.09.2010, 08.30 - 16.30, 3 Tage
VHS Blinke 61; Raum 5
79,20 Euro, 24 UStd.

5661105
Existenzgründung

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen und Arbeitslose, die den Weg in die Selbständigkeit gehen wollen.

Zielsetzung:

Die Teilnehmer/innen erhalten die wichtigsten Voraussetzungen für die Gründung eines Unternehmens. Dieser Workshop bietet einen Gesamtüberblick über das Thema „Existenzgründung" und zeigt auch die Sicht der Bank.

Inhaltsschwerpunkte:
- Chancen und Risiken
- Wahl der Rechtsform
- Gründungszuschuss durch die Bundesagentur für Arbeit
- Gewerbeanmeldung
- Unternehmenskonzept (Businessplan)
- Finanzierung und Förderungsmöglichkeiten
- Vorbereitung für das Gespräch mit der Hausbank
- Gewinnermittlung für Gewerbetreibende
- Versicherung
- Marketing/Werbung

Jörg Kromminga, Bankkaufmann
Freitag, 12.11.2010, 18.00 - 21.00
Samstag, 13.11.2010, 09.00 - 16.00
Haneburg, Saal I
30,00 Euro, 12 UStd.

TREFFPUNKT vhs

5661109 F&B
Kaufmännische Buchführung

Ziel: theoretisches Wissen und praktische Kenntnisse, die bei der Kaufmannsgehilfenprüfung verlangt werden. Gesetzliche Grundlagen, Erarbeitung des Systems, Kontenrahmen - Kontenplan, Buchung schwieriger Geschäftsvorfälle, Abschlussübungen, Bilanzbeurteilungen.

Udo Ensuleit, Studiendirektor, Dipl. HdL
Montag, 30.08.2010, 18.30 - 20.00, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
66,00 Euro, 30 UStd.

5661110

Einnahmen-Überschuss-Rechnung

F&B

Buchhaltung für Freiberufler und Kleingewerbetreibende mit geringem Gewinn und niedrigem Umsatz sowie für Kleinunternehmer/innen und Existenzgründer/innen. Für den Buchführungsnachweis genügt die einfache Einnahmen-Überschuss-Rechnung. Sie lässt sich ohne große Vorkenntnisse in kurzer Zeit erlernen.
Inhalte des Kurses:
Was ist eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung? Besonderheiten der Einnahmen-Überschuss-Rechnung, Betriebsausgaben, Betriebseinnahmen, buchhalterische Behandlung an Beispielen.

Marina Bokelmann, selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Freitag, 21.01.2011, 18.00 - 21.00
Samstag, 22.01.2011, 09.00 - 16.00
VHS Blinke 61; Raum 4
30,00 Euro + Materialkosten, 12 UStd.

5661111

Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit Lexware

F&B

Anhand des Programms Lexware „Buchhalter", das sowohl eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung als auch die Bilanzierung beinhaltet, wird an konkreten Beispielen gebucht, die Verwaltung und Anlage der Konten und deren Zuordnung gezeigt, verschiedene Auswertungsmöglichkeiten dargestellt und die Umsatzsteuervoranmeldung behandelt.
Der Wochenendkurs Einnahmen-Überschuss-Rechnung sollte besucht worden sein.

Marina Bokelmann, selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Freitag, 28.01.2011, 18.00 - 21.00
Samstag, 29.01.2011, 09.00 - 16.00
VHS Blinke 61; Raum 5
40,00 Euro + Materialkosten, 12 UStd.

5661116

EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung mit Lexware

F&B

Fachkraft Lohn- und Gehalt (VHS)
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung (Theorie).

Lerninhalte:
- Erfassen der Stammdaten (Personal, Krankenkassen, Finanzamt)
- Die Basislohnarten
- Korrekturabrechnung
- Jahreswechsel
- Erstellen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Ausdruck von Stammdaten, Abrechnungs- und Auswertungslisten
- Lohnsteueranmeldung
- Kontenverwaltung
- Beitragsnachweis Krankenkassen
- Vorgezogener Lohnsteuerjahresausgleich

Marina Bokelmann, selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Mittwoch, 01.09.2010, 18.00 - 21.15, 15 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
198,00 Euro + 45,00 Euro Prüfungsgebühr, 60 UStd.

Am 15.01.2011 kann eine Prüfung im Rahmen des Lehrgangs „Fachkraft Lohn- und Gehalt (VHS)" und „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)" abgelegt werden.

Lehrgang Finanzbuchhalter/-in

Ziel: Die Teilnehmer/innen sollen befähigt werden, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten und damit ihre berufliche Qualifikation zu erweitern und zu verbessern.
Zielgruppe: Kaufm. Vorgebildete (Beschäftigte und Nichtbeschäftigte), die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben oder als Selbstständige oder mithelfende Familienangehörige ihre Buchführung oder Vorarbeiten dazu selbst durchführen wollen.
Der Lehrgang kann auch der Auffrischung und Vorbereitung auf das Bilanzbuchhalter(innen)-seminar dienen.
Inhalte: Das Lehrgangssystem besteht aus 6 Bausteinen, die jeweils mit einer Prüfung enden. Die Anmeldung erfolgt jeweils nur für einen Kursus. Er dauert, wenn alle Kurse zustande kommen, 2 Jahre. Es wird an einigen Samstagen Unterricht sein. Die Prüfungen werden ebenfalls samstags stattfinden.

Dauer	Kurs	Beginn
48 UStd.	Betriebl. Steuerrecht I	II/2010
52 UStd.	Recht und Finanzen	II/2010
69 UStd.	Kosten- und Leistungsrechnung I	I/2011

5661113

Betriebliches Steuerrecht I

F&B

Der Lehrgang kann zur Vorbereitung auf den Bilanzbuchhalterlehrgang, die Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalter/innenlehrgangs oder einfach zum Erwerb von Kenntnissen im Bereich des Steuerrechts genutzt werden.

Der Baustein „Betriebliches Steuerrecht I" vermittelt Kenntnisse in folgenden Bereichen:
- Abgabenordnung
- Einkommens-, Lohnsteuer
- Umsatzsteuer
- Gewerbesteuer

Die Prüfung ist am 30.10.2010 vorgesehen.

Marina Bokelmann, selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Montag / Donnerstag, 23.08.2010 - 30.10.2010, 18.00 - 20.30, 16 Abende
montags und donnerstags
Berufsbild. Schulen I; Raum W 226
120,00 Euro + Materialkosten 17,50 Euro, + 45,00 Euro Prüfungsentgelt, 48 UStd

5661115

Recht und Finanzen

F&B

im Rahmen des Finanzbuchhalter/innenlehrgangs

In diesem Baustein werden folgende Kenntnisse vermittelt:
- Rechtsformen der Unternehmen
- Kaufvertrag, Forderungseinzug, Zahlungsverkehr
- Finanzierungsarten und Finanzplan
- Kreditformen und Kreditsicherung

Marina Bokelmann, selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Beginn am Montag, 01.11.2010
17 Abende, 52 UStd.
18.00 - 20.30
montags u. donnerstags
Berufsbild. Schulen I; Raum W 226
130,00 Euro + Materialkosten,
+ 45,00 Euro Prüfungsgebühr
Die Prüfung ist am 05.02.2011 vorgesehen.

5661101

Bilanzbuchhalter/in

Am 18.10.2007 trat die Neuordnung der Bilanzbuchalter/innenprüfung in Kraft. Damit besteht die Prüfung aus folgenden Teilen:

Unterrichtsfächer: Prüfungsteil A:
Prüfungsfächer:
Handlungsbereiche:
1. Erstellen einer Kosten- und Leistungsrechnung und zielorientierte Anwendung.
2. Finanzwirtschaftliches Management.

Prüfungsteil B:
Handlungsbereiche:
3. Erstellen von Zwischen- und Jahresabschlüssen und des Lageberichts nach nationalem Recht
4. Erstellen von Abschlüssen nach internationalen Standards
5. Steuerrecht und betriebliche Steuerlehre
6. Berichterstattung; Auswerten und Interpretieren des Zahlenwerkes für Managemententscheidungen

Prüfungsteil C:
Präsentation und Fachgespräch.

Der Lehrgang hat am 16.02.2009 begonnen. Der Unterricht findet montags und mittwochs 18.00 – 20.30 statt. Ein Einstieg ist noch möglich! Die Prüfung zum Teil A war im Frühjahr 2010. Der Unterricht im Teil B begann nach den Osterferien 2010.

Berufsbild. Schulen I; Raum W 123 , 3300,00 Euro, 796 UStd., zahlbar in 33 Monatsraten à 100,00 Euro

European Controlling Assistant

Das Controlling unterstützt die Unternehmensführung beim Steuerungsprozess des Unternehmens. Es stellt Methoden und Informationen zur Verfügung, mittels derer zielgerichtete Planungen vorgenommen, und Steuerungsmaßnahmen ergriffen werden, deren Ergebnisse anschließend kontrolliert und analysiert werden. Eine funktionsübergreifende Unterstützung und Koordination von Zielerreichungsprozessen steht im Mittelpunkt der betrieblichen Aufgaben. Im Laufe der Jahre haben sich in der Praxis unter anderem folgende Controllingaufgaben herauskristallisiert: Planung in verschiedenen Planungshorizonten – Berichterstattung und Interpretation – Bewertung und Beratung – Steuerangelegenheiten – Frühwarnsysteme – Zukunftssicherung des Unternehmens.

In der betrieblichen Praxis ist das Controlling untrennbar mit der Planung und der Kontrolle verbunden. Als Controller/in werden Sie immer darauf drängen, dass die Unternehmensziele explizit und messbar formuliert vorliegen. Für alle Bereiche im Unternehmen werden anhand der angestrebten Ziele Handlungsalternativen entwickelt und eingesetzt. Sie überwachen, ob die Planungsdaten erreicht werden. Im Falle von Abweichungen werden deren Ursachen analysiert und Maßnahmen erarbeitet, die eine Erreichbarkeit der Planwerte ermöglichen oder Sie nehmen zielgerichtete Abänderung der Planwerte entsprechend der Entwicklungen vor. Als Controller/in sind Sie interne Berater/in aller Entscheidungsträger/innen und leisten auf Basis Ihrer Ergebnisse für jegliche Unternehmensbereiche möglichst motivierende betriebswirtschaftliche Hilfestellung, die ein hohes Maß an Kommunikations- und Sozialkompetenz erfordert.

Zielgruppe: Dieses Kursangebot richtet sich an Selbstständige, Mitarbeiter/innen von kleinen und mittelständischen Unternehmen in Betrieben der Industrie, des Handels, der Banken, dem allgemeinen Dienstleistungssektor sowie aller Non-Profit-Organisationen. Das Konzept ist für Sie besonders geeignet, wenn Sie den Einstieg in den Controllingbereich planen oder schon in diesem tätig sind.

Voraussetzungen: Für die erfolgreiche Teilnahme sind neben allgemeiner kaufmännischer Berufserfahrung und EDV-Grundlagenkenntnissen, spezielle Fachkenntnisse notwendig, die sie bereits erworben haben müssen. Im Einzelnen sind diese Kenntnisse in folgenden Modulen beschrieben: Buchführung, Bilanzierung, Kosten- und Leistungsrechnung I, EDV-Finanzbuchhaltung. Sie wurden und werden im Rahmen des Finanzbuchhalter/innenlehrgangs unterrichtet.

Lehrgangsystem – Bausteine

Das Lehrgangssystem umfasst insgesamt 160 Unterrichtsstunden und besteht aus den Bausteinen:

Controlling I **Grundlagen und strategisches Controlling**	**(40 U.-Std.) II/2010**
Controlling II **Operatives Controlling**	**(40 U.-Std.) I/2011**
Controlling III **Frühwarnsyteme und Berichtswesen**	**(40 U.-Std.) II/2011**
Kosten und Leistungsrechnung II	**(40 U.-Std.) I/2012**

Abschluss

Nach erfolgreicher Teilnahme an den Bausteinprüfungen „Kosten- und Leistungsrechnung II“ sowie „Controlling I, II und III“ erhalten die Teilnehmer/innen das Gesamtzertifikat „European Controlling Assistant“.

5661114

Controlling I

F&B

Grundlagen und strategisches Controlling

Das Controlling liefert als unterstützende Einheit in der Unternehmensstruktur der Unternehmensführung unter anderem das Instrumentarium, die Techniken und Methoden für eine langfristige Ausrichtung des Unternehmens. Basierend auf einem funktionierenden System der Kosten- und Leistungsrechnung bietet es mit seinen Komponenten Planung, Informationsversorgung, Koordination und Kontrolle wesentliche Entscheidungshilfen für eine zukunftsgerichtete Steuerung des Unternehmens. Nutzen Sie dieses Potential für Ihre berufliche Perspektiven.

Die Teilnehmenden haben Einblick
- in die Zusammenhänge strategischer Plangrößen.

Überblick
- über das Controlling
- über Controlling aus institutioneller Sicht
- mit der Projektorganisation und dem Projektcontrolling
- mit den grundsätzlichen Aufgaben eines Informationssystems
- über das strategische Controlling als langfristige Existenzsicherung des Unternehmens.

Kenntnis
- mit Systemen der Kosten- und Leistungsrechnung
- des strategischen Planungsprozesses
- der Controlling-Instrumente des strategischen Controlling im Rahmen
  - der Unternehmensstrategie
  - der Grundlagen eines Frühwarnsystems.

Der Lehrgang ist Baustein des Lehrgangssystems „European Controlling Assistant“ und kann mit der Prüfung abgeschlossen werden.

Die Prüfung wird mit standardisierten Aufgaben durchführt. Diese wurden zentral vom Prüfungsausschuss der Europäischen Prüfungszentrale erstellt. Sie findet am 18.12.2010 in Leer statt.

Marina Bokelmann, selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Dienstag, 31.08.2010, 18.00 - 20.30,
13 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 226
100,00 Euro + 45,00 Euro Prüfungsgebühr + Materialkosten, 40 UStd.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

5772100
Kochen Grundkurs

Für Anfänger und Anfängerinnen jeden Alters, die es richtig lernen wollen. Natürlich ist an drei Abenden nur ein Einstieg möglich.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 11.01.2011, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 06.01.2011.

5772101
Rezepte für eine Person

Schnell und einfach, aber trotzdem selbstgemacht. Die Zahl der Singlehaushalte nimmt ständig zu. Oft trifft es Menschen, die nicht gewohnt waren, sich selbst zu versorgen, wie Männer und Jugendliche, andererseits (ehemalige Haus)frauen, die anfangs denken, es lohnt sich nicht, für eine Person zu kochen. Hier wollen wir gemeinsam die Freude am selbstgemachten Essen erleben.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 02.11.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 28.10.2010.

(c)pixelio.de/Uschi Dreiucker

5772102
Männer kochen ein Candle-Light-Dinner

Für Männer, die gerne mit einem 3-Gang-Menü beeindrucken möchten. Im Kurs ist Gelegenheit gegeben, die Rezepte schon mal auszuprobieren, schlimmste Pannen zu vermeiden oder zu reparieren, sich über die Dekoration Gedanken zu machen. Alles Dinge, bei denen Mann nicht so gerne auf sich alleine gestellt ist.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 21.09.2010, 18.30 - 21.30, 2 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
17,60 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

Abmeldeschluss: 16.09.2010.

5772103
Kochen für Männer: Schnitzel Spezial

Schnitzel (paniert und natur) mit selbstgemachten Saucen (Jäger-, Sahne-, Zwiebel-), Bratkartoffeln und Salat.

Es wäre schön, wenn Sie eine Pfanne mitbringen würden.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 14.09.2010, 18.30 - 21.30
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
10,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.

Abmeldeschluss: 10.09.2010.

5772104
Kartoffelküche

Die tolle Knolle-nicht nur alltäglich

Ob gefüllt, als Auflauf, Gratin oder in der Suppe bietet die Kartoffel vielfältige heimische saisongemäße Möglichkeiten.

Petra Siehl, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 08.09.2010, 18.45 - 21.45, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 03.09.2010.

5772105
Fisch

Fische vielseitig zubereitet.

Petra Siehl, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 27.10.2010, 18.45 - 21.45, 3 Abende
Am 10.11. ist kein Unterricht!
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 22.10.2010.

5772106
Fingerfood

Wir bekommen Gäste: Schnelle, köstliche Kleinigkeiten aus der Hand zu essen.

Petra Siehl, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 24.11.2010, 18.45 - 21.45, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 19.11.2010.

5772107
Kochen für Männer Arbeitskreis I

Kleine Menüs werden zubereitet und verspeist.

Insa Jansen, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 26.10.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 21.10.2010.

5772108
Kochen für Männer - Arbeitskreis II

Fortgeschrittene

Kleine Menüs werden zubereitet und verspeist. Fortsetzung aus dem vergangenen Semester.

Insa Jansen, Hauswirtschaftsmeisterin
Donnerstag, 28.10.2010, 18.30 - 21.30,
3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 25.10.2010.

5772109
Weihnachtsplätzchen

24 Traumrezepte für die köstlichsten Plätzchen zum Adventstee oder für Weihnachten.

Insa Jansen, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 23.11.2010, 18.30 - 21.30
Donnerstag, 25.11.2010, 18.30 - 21.30
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
17,60 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

Abmeldeschluss: 18.11.2010.

5772110
Arabische Küche

Es werden an jedem Abend ein Hauptgericht, ein Salat und eine Nachspeise zubereitet und gemeinsam gegessen.

Amna Zaaroura
Montag, 15.11.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 10.11.2010.

5772111
Französische Küche gewürzt mit Kultur und Sprache

Wir kochen und backen ursprüngliche französische Gerichte mit gehobenem Anspruch und vermitteln gleichzeitig einen kleinen Einblick in die französische Kultur und Sprache.

Siegrid Busemann
Donnerstag, 04.11.2010, 18.30 - 21.30,
3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + 18,00 Euro Lebensmittel,
12 UStd.

Abmeldeschluss: 01.11.2010.

TREFF vhs PUNKT

5772112
Asiatische Küche

Wir bereiten indische, chinesische, vietnamesische und japanische Gerichte zu.

Sachiko Szyszka
Montag, 30.08.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + 18,00 Euro Lebensmittel,
12 UStd.

Abmeldeschluss: 25.08.2010.

5772113
Wok-Spezialitäten

Gesunde Küche mit asiatischen Fleisch- und Gemüsegerichten. Wenn Sie einen Wok haben, bringen Sie ihn bitte mit.

Sachiko Szyszka
Montag, 25.10.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 20.10.2010.

5772120
Russische Küche I

Es werden russische Spezialitäten zubereitet: Borschtsch, Pilmeni (Teigtaschen), Plinis, gefüllte Kartoffelpuffer.

Galina Daubert, Grundschullehrerin
Mittwoch, 08.09.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

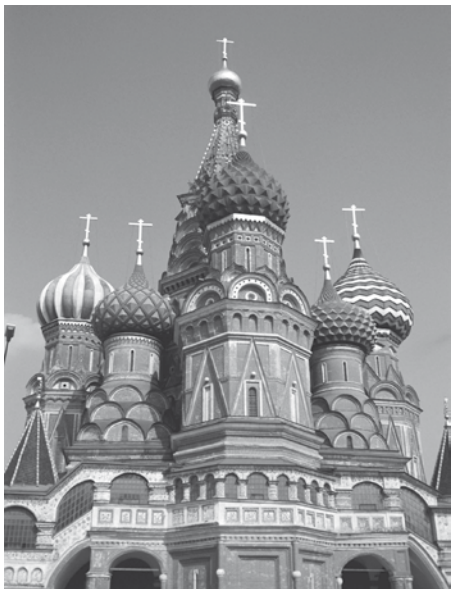
Abmeldeschluss: 03.09.2010.

5772121
Russische Küche II

Es werden andere Rezepte zubereitet: Plow, Solanka, Winegret, Waremiki

Galina Daubert, Grundschullehrerin
Mittwoch, 27.10.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Am 10.11.2010 findet kein Unterricht statt.
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 22.10.2010



5772122
Polnische und Schlesische Küche

Wir kochen und backen, auch nach Ihren Wünschen, z. B. Kartoffelklöße und Rouladen, Schichtsalat, Dampfklöße (Hefeklöße) mit Heidelbeersoße, Zimt und Butter, Mohnkuchen...

Isabell Sietek
Montag, 25.10.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 20.10.2010.

5772125
Kindergeburtstagstorten

für Anfänger/innen

Lernen Sie das Herstellen von Buttercreme, wie man die Buttercreme mit Lebensmittelfarben färbt, wie man ein Motiv aus einem Kuchen zuschneidet und mit einfacher Spritztechnik die Torte verziert. Wir arbeiten mit Zutaten die im Lebensmitteleinzelhandel zu erhalten sind. Wir werden im Kurs selbst nicht backen. Am ersten Abend üben wir das Verzieren auf einem Teller. Zum zweiten Abend bringen Sie eine nach meinem Rezept gebackenen Kuchen mit, den Sie dann zuschneiden und verzieren.

Mit etwas Übung und Geduld können auch Sie eine tolle Torte für die nächste Kindergeburtstagfeier zaubern.

Mabel Jean Blome
Donnerstag, 16.09.2010, 18.30 - 21.30,
2 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

Abmeldeschluss: 13.09.2010

2672100
B1 Come bake with me

Have your cake and eat it

Surprise your families and friends with something new this coming Christmas. Cookies, muffins, cupcakes and the famous German Chocolate Cake that is so popular in America. Learn how to make all of those delicious treats in your own home. Fun and food awaits you while learning English on the side.

Simone Luppen
Donnerstag, 25.11.2010, 18.30 - 21.30,
3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 22.11.2011.

5772160
Arbeitskreis Internationale Küche

Wir kochen und essen an drei Abenden mit drei verschiedenen ausländischen Frauen oder Männern aus drei Ländern. Fortsetzung aus dem vergangenen Semester.

Engeline Kramer
Dienstag, 31.08.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 26.08.2010.

(c)pixelio.de/Gemen64

Wellness

5774101
Stilsichere (Geschäfts)kleidung für (junge) Männer

Mode und Stil nur Frauensache? Sicher nicht, denn für den ersten Eindruck haben Sie keine zweite Chance... oder wie der Volksmund sagt „Kleider machen Leute".

Jeder Mensch bringt eigene Farben und Formen mit, die unterstrichen und ins rechte Licht gerückt werden sollen. Auf dieser Basis bauend, erarbeiten Sie im Seminar ein persönliches Farbkonzept und erhalten viele praktische Ratschläge zu Formen und Accessoires, die kostspielige Fehlkäufe für die Zukunft verhindern. Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ - beruflich und privat.

Im Seminarpreis ist eine Kurzbeschreibung der Farbtypen, jedoch kein individueller Farbpass erhalten.

Gudrun Wulff, Dipl.-Designerin, Dipl.-Ing.
Samstag, 02.10.2010, 10.00 - 16.30
VHS Blinke 61; Raum 3
20,00 Euro, 8 UStd.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß"
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu
uns in die Haneburg

5774102
Gepflegte Hände und Nägel - Ihre Visitenkarte

In diesem Workshop wird Ihnen schrittweise gezeigt, wie Sie das Hautbild Ihrer Hände durch eine Pflegepackung und eine entspannende Handmassage verfeinern. Sie lernen Ihre Nägel richtig zu pflegen, durch korrektes Feilen in Form zu bringen und abschließend mit Klar- oder Farblack den letzten Schliff zu geben.

Ingrid Buschmeier, Kosmetikerin, Visagistin, Farb- u. Stilberaterin
Samstag, 06.11.2010, 13.30 - 17.15
VHS Blinke 61; Raum 4
15,00 Euro + Materialkosten 8,00 Euro,
5 UStd.

5774103
Auszeit - Ein Wohlfühltag für mich

Wir möchten Sie aus Ihrem Alltag entführen. An diesem Samstag wollen wir unsere innere und äußere Schönheit pflegen mit Bewegung, Massagen und einer schönen Gesichtsbehandlung. Abgerundet wird dieses Programm mit verschiedenen Tees, leichten gesunden Snacks, umrahmt von Düften und Musik.

Wir laden Sie ein, die Seele baumeln zu lassen. Sie brauchen nur eine Schüssel, ein Handtuch, ein Gästetuch, eine Decke und bequeme Kleidung mitzubringen.

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen und ist auf eine Teilnehmerinnenzahl von 10 begrenzt. Für die Massage müssen bis auf die Socken keine Kleidungsstücke ausgezogen werden.

Ruth Grüssing, Naturkosmetikerin/Heike Beyer, Heilpraktikerin, Dipl. Soz. Päd.
Samstag, 30.10.2010, 11.00 - 17.30
Heisfelder Str. 111 b, Leer
60,00 Euro, 8,7 UStd.

5774104
Farb-, Typ- und Imageberatung

Jeder Mensch ist unverwechselbar, einzigartig. Und doch lassen sich alle Menschen vier verschiedenen Grundtypen zuordnen, die jeweils eine ganz besondere Beziehung zu Farben, aber auch Formen haben.

Die Farb-, Stil- und Imageberatung ermittelt, welcher Farbtyp Sie sind, welche Stilrichtung, beruflich und privat, besonders gut zu Ihnen passt, Ihre Persönlichkeit unterstreicht und zur Geltung bringt und dies immer unter Einbeziehung der aktuellen Modetrends und -farben.

In die Beratung werden Kleidung, Make-up, Haarfarbe und Frisur, Brille, Schmuck und vieles mehr mit einbezogen.

Gudrun Wulff, Dipl.-Designerin, Dipl.-Ing.
Samstag, 04.09.2010, 10.00 - 16.30
VHS Blinke 61; Raum 3
20,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre Schminksachen und einen Handspiegel mit.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

5774109
Natürliches Facelifting

Jung und schön mit gezielter Gesichtsgymnastik

Jede Frau träumt davon, sich ihre jugendliche Schönheit möglichst lange zu erhalten. Dies muss kein Traum bleiben!

Dieser Kurs vermittelt eine Reihe von gezielten Übungen, die direkt auf die Gesichtsmuskulatur wirken. Schon nach sechs Tagen Training wird der Spiegel Ihnen erstaunliche Erfolge zeigen.

Mit ein wenig Ausdauer können Sie Ihre Wangenpartie straffen, Stirnfalten mildern, Nase verändern und Ihrem Teint eine frischere Farbe verleihen.

Natürliches Facelifting ist der vernünftige Weg zum jugendlichen Aussehen - ohne Skalpell und Narben.

Irene Blom, Psychotherapeutin (HPG)
Mittwoch, 15.09.2010, 19.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
18,00 Euro, 8 UStd.

Bunde

Außenstellenleiter:
Jan-Martin Donker
Kreuzstr. 17
26831 Bunde
Tel.: privat 04953-7146
E-mail:
vhs-bunde@ewetel.net

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, beim Außenstellenleiter, telefonisch ab 17.00 oder schriftlich.

Boen

Die Kursteilnehmer/innen in der Grundschule Bunde können den Schulhof als Parkplatz nutzen.

Die Einfahrt befindet sich im Kirchring (neben Schlachterei Thieke).
Die Grundschule kann nur vom Schulhof aus betreten werden.

7234685
Motive ohne Grenzen - Arbeiten mit Kupfer

Mit Hammer, Zange, Meißel und Schere sollen Bilder, Horoskope oder andere Ideen in Kupfer eingearbeitet werden. Unter kundiger Anleitung lernen auch Sie ein ungewöhnliches und anspruchsvolles Hobby zu betreiben.

Amador Cicuendez Sepulveda,
Spanischer Künstler
Mittwoch, 13.10.2010, 19.30 - 21.00, 4 Abende
Mehrzweckraum Boen, Boenster Hauptstr. 20
17,60 Euro + 10,00 Euro Materialkosten,
8 UStd.

www.vhs-leer.de

Bunde

7212670
Erben und Vererben

In den kommenden 10 Jahren werden in Deutschland ca. 2 Billionen Euro vererbt. Nur schätzungsweise 43% der Erblasser hinterlassen eine letztwillige Verfügung, in den anderen Fällen tritt die gesetzliche Erbfolge ein.

Es werden Fragen zu Schenkung, Testament, gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteil erklärt.

Klaus-Dieter Vehring, Rechtsanwalt und Notar
Freitag, 12.11.2010, 20.00
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
6,00 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich!

7212671
Rente und Steuern - was muss ich wissen?

Muss ich Steuern zahlen?

- in Kooperation mit der Auskunfts- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung -

Wer ist als Rentner/in steuerpflichtig und muss eine Steuererklärung abgeben?

Was wird an die Zentrale Stelle in Berlin von den Versorgungsträgern gemeldet und wie reagiert die Finanzverwaltung darauf?

Anhand von Musterfällen sollen die steuerpflichtigen Einnahmen und Freibeträge vorgestellt werden. Auch das Verfahren der Meldung von steuerpflichtigen Einnahmen wird vorgestellt.

Deutsche Rentenversicherung Auskunfts- u. Beratungsstelle Leer
Mittwoch, 10.11.2010, 19.30
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
Entgeltfrei

7215670
Mein Traumgarten entsteht

Manchmal sind es nur geringfügige Veränderungen, die aus einem ungeliebten Stiefkind „Garten“ einen Traum der Freude entstehen lassen. Ein passendes Konzept und eine Pflanzenauswahl, die über einen langen Zeitraum Blühfreude garantiert, sind dafür die Voraussetzungen. Anhand einer Checkliste werden die eigenen Bedürfnisse klar und die Gegebenheiten des Gartens erkannt. Gelungene Kombinationen für Stauden und Sträucher werden erläutert und es gibt Tipps für das richtige Düngen und Schneiden.

Christiane Denecke
Mittwoch, 27.10.2010, 18.30 - 20.00, 3 Abende
Bunde, Grundschule
20,00 Euro, 6 UStd.

7223650
Das Bewerbungsgespräch, Körpersprache, Smalltalk - Sich gut präsentieren

In diesem Seminar werden wir zunächst das notwendige Handwerkszeug für ein gutes Bewerbungsgespräch erarbeiten, um dann auf dieser Grundlage Bewerbungsgespräche konkret zu führen. Anhand von Videoaufzeichnungen können wir unser Gesprächsverhalten gut beobachten, analysieren und ggf. verbessern. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Jochen Kowalski, Pädagoge M.A.
Sonntag, 28.11.2010, 10.00 - 17.30
Bunde, Grundschule
24,00 Euro, 8 UStd.

7233500
Kinder treffen auf Mona Lisa

Alter 5 bis 10 Jahre

Die Kunst des großen Meisters der Renaissance, Leonardo da Vinci, wird für die Kinder kreativ und spielerisch durch unterschiedliche Angebote vermittelt.

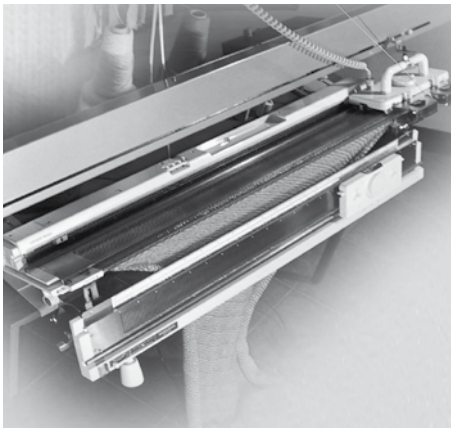
Karin Mertens, Kunsterzieherin
Donnerstag, 04.11.2010, 15.00 - 16.30,
5 Nachmittage
Bunde, Grundschule
22,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten,
10 UStd.

7234670
Japanische Blumenkunst - IKEBANA -

für Fortgeschrittene

Aus dem Ursprungsland Japan kam die Blumenkunst und bezauberte mit ihren einfachen Linien und naturverbundenen Gestaltungen die Menschen in Ost und West. Ikebana wurde in unserer Gegenwart eine internationale Kunst, die nicht allein von japanischen Meister/innen betrieben wird. Millionen Menschen aller Altersstufen und Schichten wenden sich dieser Kunst zu und finden darin Freude und Erfüllung.

Hanna Stegen, Ikebana-Meisterin
Termin nach Absprache
Bunde, Grundschule
26,40 Euro Materialkosten in Absprache mit den Teilnehmer/innen, 12 UStd.



7234671
Stricken mit der Strickmaschine

In manchen Haushalten gibt es noch Strickmaschinen. Vielen ist die Handhabung leider nicht mehr bekannt.

In diesem Kurs wird die Funktionsweise einer Strickmaschine, ihre Wartung und die Grundlagen dazu erklärt, bevor dann gestrickt wird.

Da u.U. auch Strickmaschinen geliehen werden können, sind auch an der Strickmaschine Interessierte willkommen.

Renate Timmermann
Mittwoch, 03.11.2010, 19.30 - 21.45, 3 Abende
Bunde, Grundschule
26,40 Euro, 9 UStd.

7234674
Weihnachtliche Türkränze verschiedener Art

Es sollen weihnachtliche Türkränze gefertigt werden. Zudem werden floristische Tipps und Trends vermittelt und gezeigt.

Inge Adler
Mittwoch, 17.11.2010, 19.00 - 21.30
Bunde, Grundschule
10,00 Euro + Materialkosten, 3,3 UStd.

Abmeldetermin 13.11.2010.

7235650
Irischer Tanz - Workshop

Irischer Tanz bedeutet Lebensfreude! Alle Interessierten sind herzlich eingeladen auf den Spuren der großen, erfolgreichen Tanzshows „Riverdance" und „Lord of the Dance" irische Geselligkeit, Leichtigkeit und Einfachheit zu erfahren!

An diesem Wochenende werden wir einen sogenannten Céilí erlernen, wie er auch in irischen Pubs getanzt wird. Wenn Interesse besteht, gibt es zusätzlich eine Einführung ins Steppen.

Maria Kösters
Freitag, 29.10.2010, 20.00 - 21.30
Samstag, 30.10.2010, 10.00 - 14.00
Bunde, Turnhalle Friedensweg
20,00 Euro, 7,3 UStd.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken, evtl. Schuhe mit harter Sohle, Mineralwasser.

7235670
Salsakurs für Anfängerinnen

Lateinamerikanischer Tanzkurs für Frauen

Der Kurs beinhaltet das Erlernen von Salsa-Merenque-Mambo-Cha Cha Cha usw.

Die kubanische Tänzerin Yamila veranstaltet einen Kurs für Frauen. Besonders der Spaß und das Einfühlungsvermögen sollen im Vordergrund stehen. Yamila versteht es, Anfängerinnen und Unentschlossene behutsam in den Bereich Lateinamerikanische Tänze einzuführen.
Das Rhytmusgefühl soll erlernt werden um Sicherheit und Selbstbewusstsein zu entwickeln.
Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit von Workshops um das Erlernte zu vertiefen.

Yamila Torres Escobar, Ausgebildete Tänzerin/ Ballerina
Dienstag, 09.11.2010, 18.00 - 19.00,
10 Abende
Bunde, Turnhalle Friedensweg
33,33 Euro, 13,3 UStd.

7235671
Afrikanisches Trommeln - Workshop

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs bieten wir Anfänger/innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen die Chance, ihre Kenntnisse aufzubauen und zu vertiefen. Der Dozent geht auf ihre jeweiligen Fähigkeiten ein und fördert diese. Spüren Sie den Rhythmus der afrikanischen Trommel in ihrem Körper.

Mahamadi Dierks
Mittwoch, 06.10.2010, 16.00 - 17.30,
8 Nachmittage
Bunde, ev.-luth. Gemeindehaus
48,00 Euro, 16 UStd.

7238670
Umgang mit der Digitalkamera

Großer Grundkurs

Sie haben eine Digitalkamera und machen schöne Fotos mit der Automatik? Prima! Aber wofür sind die anderen Einstellungen?

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie auf einfache Weise einige wichtige Einstellungen Ihrer Digitalkamera bedienen. Zusätzlich lernen Sie die „Sprache" der Bilder kennen und bekommen Praxistipps, wie Fotografien ansprechend und wirkungsvoll gestaltet werden können.

Im Anschluss wird das Gezeigte gemeinsam ausprobiert.

Auch die Übertragung der Fotos in den PC, sowie das einfache Bearbeiten und Ausdrucken der Bilder kommt nicht zu kurz.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Samstag, 30.10.2010, 19.00 - 22.00
Sonntag, 31.10.2010, 10.00 - 13.00
Samstag, 06.11.2010, 19.00 - 22.00
Sonntag, 07.11.2010, 10.00 - 13.00
Bunde, Grundschule
42,00 Euro, 16 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, sowie volle Batterien und die Anleitung mit.

7238671
Digitale Fotografie - Panoramafotografie

Normale Fotos haben das Format 9x13 oder 10x15. Dank der Digitalfotografie und moderner Software haben Sie die Möglichkeit, einfach und schnell eindrucksvolle Fotografien zu erstellen, die mehr zeigen als ein „normales" Foto. Panoramafotos zeigen hierbei meist eine 180° oder sogar eine 360° Ansicht.

Egal ob Kompaktkamera oder Spiegelreflex - nach einer Einführung, in der ich Ihnen die Grundlagen sowie ein paar Tipps und Tricks verrate, gehen wir gemeinsam fotografieren. Die gemachten Fotos werden dann von uns mit einem einfachen Programm am Computer zu einem eindrucksvollen Panorama umgearbeitet.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Samstag, 18.09.2010, 10.00 - 16.00
Bunde, Grundschule
20,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, volle Batterien, die Anleitung und, wenn vorhanden, ein Stativ mit.

7239650
Digitaler Satellitenempfang

Wie viele Programme dürfen es sein?

Egal, ob Sie nur Ihren Lieblingssender oder die komplette digitale Vielfalt sehen möchten - über Satellit bekommen Sie fast jedes Programm.

Wie Sie von der Ausrichtung des Sat-Spiegels bis hin zum perfekten Fernsehbild gelangen, wird Ihnen in diesem Kurs anschaulich erklärt.

Kursinhalte:
- Warum Satellitenempfang?
- Was brauche ich für eine Sat-Anlage?
- Welche Satelliten gibt es?
- Welche Fernseh- u. Radioprogramme kann ich empfangen?
- Wo kann ich einen Sat-Spiegel montieren?
- Sat-Spiegel montieren und ausrichten.
- Was muss ich bei der Montage beachten?
- Welche Endgeräte gibt es für den Sat-Empfang?

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Freitag, 10.09.2010, 19.00 - 22.00
Bunde, Grundschule
12,00 Euro, 4 UStd.

TREFFPUNKT vhs

7241670
A1 Deutsch für Ausländer/innen

Eingangsstufe 1

für Anfänger/innen

Für Ausländer/innen, die sich in der Gemeinde niedergelassen haben, und andere Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen sich in häufig vorkommenden alltäglichen Situationen zu verständigen. Behördengänge, Kaufgespräche, Begrüßung, Restaurantbestellungen usw.

Brigitte de Buhr
Donnerstag, 09.09.2010, 16.45 - 18.15,
10 Abende
Bunde, Grundschule
44,00 Euro, 20 UStd.

7246670
Spanisch für Anfänger/innen

A1 Eingangsstufe 1

Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen

„Hola amigos“

Denkt man an Spanien, denkt man sofort an Sonne, Strand und spanische Lebensfreude. Aber zu Spanien gehört viel mehr als das. Zuallererst wäre da die Sprache, die es in diesem Kurs spielerisch zu entdecken gibt. Von verschiedenen Kulturen geprägt, ist sie genauso interessant und vielseitig wie die Kultur und die Menschen Spaniens.

Um in diesen Kurs mit Elan einzusteigen, braucht man keine Vorkenntnisse, sollte aber gute Laune und Spaß am Lernen mitbringen.

Dagmar Hildebrandt, Fremdsprachkorrespondentin
Mittwoch, 08.09.2010, 17.30 - 19.00,
10 Abende
Bunde, Grundschule
44,00 Euro, 20 UStd.

7246671
A1 Spanisch Eingangsstufe 2

für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen

In diesem Kurs können Sie mit leichten Vorkenntnissen Spanisch soweit lernen, dass Sie im Urlaub kleine Sprachbarrieren leicht überwinden.

Dagmar Hildebrandt, Fremdsprachkorrespondentin
Mittwoch, 08.09.2010, 19.00 - 20.30,
10 Abende
Bunde, Grundschule
44,00 Euro, 20 UStd.

7247670
A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Taal vitaal

Grundkenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache.

Bert RolfDonnerstag, 09.09.2010, 18.00 - 19.30,
10 Abende
Bunde, Grundschule
44,00 Euro, 20 UStd.

7247671
A1 Niederländisch Eingangsstufe 2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Taal vitaal

Erweiterte Kenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache.

Bert Rolf
Donnerstag, 09.09.2010, 19.30 - 21.00,
10 Abende
Bunde, Grundschule
44,00 Euro, 20 UStd.

7254670
Sicheres Lesen und Schreiben

(geeignet auch für ausländische Bürger/innen)

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Deutschkenntnisse in Lesen und Schreiben vervollständigen wollen. In entspannter Atmosphäre üben wir das sichere Lesen und Schreiben verschiedener Texte

Brigitte de Buhr
Donnerstag, 09.09.2010, 18.30 - 20.00,
10 Abende
Bunde, Grundschule
44,00 Euro, 20 UStd.

7263670
EDV mit Muße in Bunde

für Senioren u. Seniorinnen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die im Umgang mit dem Computer noch unerfahren sind und gerne einen Einstieg wagen wollen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, alles wird verständlich erklärt. Die Anwendungsprogramme Word und Excel werden Anfänger/innen bekannt gemacht.

Jan-Martin Donker
Samstag, 13.11.2010, 14.00 - 17.00,
4 Nachmittage
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
42,00 Euro, 16 UStd.

7264670
Einführung in eBay

Was Sie schon immer über das Auktionshaus eBAY wissen wollten. Wir sprechen über die Grundlagen, Kaufen und Verkaufen im ebay. Außerdem erhalten Sie hier kleine Tricks und Tipps, um ein günstiges Schnäppchen zu machen.

Die Teilnehmer/innen sollten über Grundkenntnisse mit dem PC und dem Internet verfügen.

Jan-Martin Donker
Freitag, 05.11.2010, 19.00 - 22.00
Bunde, Grundschule
12,00 Euro, 4 UStd.

7264671
Homepage gestalten Teil 1

In diesem Kurs werden grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, die für das Erstellen von Webseiten erforderlich sind. Sie sollten über gute Computer-Grundkenntnisse verfügen (Windows- Betriebssystem & Internetnutzung).

Im ersten Teil werden mit Hilfe von praktischen Übungen das Erstellen von einzelnen Webseiten und einer Homepage-Struktur erarbeitet.

Angefangen mit einem Konzept, wie Sie Ihre Web-Seiten strukturieren, geht es weiter mit dem Bearbeiten einzelner Webseiten. Es werden Kriterien geprüft, die für die Auswahl des Providers entscheidend sind, bei dem Sie Ihre eigene Homepage anlegen möchten.

Sie erfahren außerdem, welche Rechte und Pflichten Sie mit Ihrem eigenen Internetauftritt haben.

Weitere Inhalte sind vor allem:
- Anlegen einer Webseiten-Struktur
- Erstellen einer Startseite
- Webseiten-Texte formatieren
- Erstellen von Hyperlinks (Verweise)
- Bilder und Grafiken einbinden
- Hintergrund gestalten
- Layoutgestaltung mit Hilfe von Tabellen und Frames
- Erstellen einer Navigation

Jörg Reinema, Systemadministrator
Donnerstag, 23.09.2010, 19.00 - 21.30,
6 Abende
Bunde, Grundschule
52,00 Euro, 20 UStd.

7264672
Homepage gestalten Teil 2

In diesem Kurs werden die Kenntnisse aus Kurs 1 weiter vertieft und weitere Techniken zur Gestaltung von Webseiten erlernt. Es wird vorausgesetzt, dass die Kenntnisse aus Teil 1 vorhanden sind.

Der Aufbau-Kurs vermittelt weiterführende Kenntnisse, mit der Sie Ihre Webseite optisch, interaktiv und praktisch gestalten können. Das Erlernte wird auch hier in praktischen Übungen umgesetzt.

Inhalte sind:
- Weitere Elemente zur Textgestaltung
- Weiterführender Umgang mit Grafiken
- Layoutgestaltung mit Hilfe von CSS (Cascading Style Sheets)
- Text mit CSS gestalten
- Webseiten zum Drucken aufbereiten
- Interaktive Formulare erstellen
- Gästebuch, Counter und anderes.

Jörg Reinema, Systemadministrator
Donnerstag, 25.11.2010, 19.00 - 21.30,
6 Abende
Bunde, Grundschule
52,00 Euro, 20 UStd.

7265670
Textverarbeitung Word für Schule, Ausbildung und Beruf

Für Anfänger/innen mit geringen EDV-Vorkenntnissen

Die grundlegenden Funktionen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Textverarbeitung Word werden vorgestellt und in ihrer Anwendung geübt.
- Texte erstellen, speichern, öffnen und formatieren
- Texte markieren, überschreiben
- einen eigenen Briefbogen entwerfen
- Grafiken in Texte einfügen

Jan-Martin Donker
Mittwoch, 29.09.2010, 19.30 - 21.00, 6 Abende
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
32,00 Euro, 12 UStd.

7266670

Tabellenkalkulation Excel für Schule, Ausbildung und Beruf

Für Anfänger/innen mit geringen EDV-Vorkenntnissen

Die grundlegenden Funktionen der Tabellenkalkulation Excel werden vorgestellt und in ihrer Anwendung geübt.

Mit Excel werden Zahlen und Informationen leicht, schnell und übersichtlich verarbeitet, dargestellt und können so in Diagrammen und Grafiken präsentiert werden. An Beispielen wird u. a. geübt, wie sich verschiedene Rechenoperationen wie Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen schnell und genau durchführen lassen.

Jan-Martin Donker
Mittwoch, 24.11.2010, 19.30 - 21.00, 5 Abende
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
27,00 Euro, 10 UStd.

7269650

Die Bewerbungsunterlagen - Kriterien der schriftlichen Bewerbung

Gewusst wie: Mit einer überzeugenden Bewerbungsmappe das Interesse des Arbeit- oder Praktikumgebers bzw. eines Ausbildungsbetriebes gewinnen. Wir befassen uns intensiv mit der individuellen Gestaltung von Lebensläufen, Bewerbungsanschreiben und „dritter Seite". Am Ende des Seminars kann jede/r einen konkreten Entwurf für die eigene Bewerbung mit nach Hause nehmen.

Eva-Maria Schlüter, Anwältin/Supervisorin/Coach
Samstag, 27.11.2010, 09.30 - 17.30
Bunde, Grundschule
24,00 Euro, 8 UStd.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7272500

Wir backen für Weihnachten - Backen für Kinder

Wer liebt nicht süße Leckereien und Spritzgebäck - Weihnachten ist einfach einmalig im Jahr. Und zur Vorbereitung auf dieses besondere Fest gehört natürlich auch das Plätzchenbacken und Herstellen sonstiger Leckereien. Vor allem mit Kindern macht das natürlich besonderen Spaß.

Matthias Züll, Diplom-Oecotrophologe (Ernährungsberater)
Freitag, 26.11.2010, 15.00 - 18.00
Bunde, Haupt- u. Realschule
10,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.

An- u. Abmeldeschluss: 22.11.2010.

7272671

Kochen - Die Geheimwaffen der Männer

Männerkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Damit Wasser nicht anbrennt und man(n) zaubern kann.

Matthias Züll, Diplom-Oecotrophologe (Ernährungsberater)
Montag, 25.10.2010, 19.00 - 22.00, 4 Abende
Bunde, Haupt- u. Realschule
35,20 Euro + Lebensmittelgeld, 16 UStd.

An- u. Abmeldeschluss: 20.10.2010.

7283651

Qigong

QiGong ist wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet mit/an den Energien arbeiten. Durch leicht zu erlernende Körperbewegungen bzw. Bewegungsabläufe in Verbindung mit der Atmung wird der Qi-Fluss in den Energiebahnen angeregt. Im Bewusstsein sind wir gleichzeitig bei der Atmung und in der Übung.

Gerade in der heutigen Zeit mit ihren vielen Zivilisationskrankheiten kann QiGong den Körper und Geist vorbeugend stärken, ausgleichen und stabilisieren und gegen andere schädliche Einflüsse wappnen. Bei regelmäßigem Üben können wir schon bald feststellen, dass sich die geistige Leistungsfähigkeit steigert, wir zu größerer Gelassenheit und tiefer Entspannung kommen.

Jochen Kowalski, Qi-Gong-Lehrer
Dienstag, 31.08.2010, 19.15 - 20.00, 7 Abende
Bunde, Turnhalle Friedensweg
17,50 Euro, 7 UStd.

7283652

Yoga

An diesem Yoga-Kurs können alle Menschen - Geübte und Interessierte ohne Erfahrung - teilnehmen, es gibt keine Einschränkungen oder Voraussetzungen.

Die Asanas (Körperhaltungen) werden in Verbindung mit der Atmung angeleitet und durchgeführt, dabei werden individuelle Freiräume gelassen, weil jeder Körper eine individuelle Konstitution hat. So machen wir zusammen zwar dieselbe Übung, aber jede/r im eigenen Vermögen.

Diese Form des Hatha-Yoga ist Vini -Yoga. Sie stärkt u. a. die Rückenmuskulatur. Während der Übungszeit richten wir den Geist auf die Atmung und den Körper und bringen Körper und Geist dadurch zur Ruhe.

Jochen Kowalski, Qi-Gong-Lehrer
Dienstag, 31.08.2010, 18.00 - 19.00, 7 Abende
Bunde, Turnhalle Friedensweg
23,33 Euro, 9,3 UStd.

Fit und Gesund mit Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und die Muskulatur kräftigt. Hier werden beim sanften Training im Wasser verschiedene Bewegungsformen durchgeführt. Dieser Kurs ist besonders für ältere Menschen geeignet.

Barbara Zöllmann, Bademeisterin
Bunde, Mölenland-Bad
30,00 Euro, 6,7 UStd.

7284670

Kurs I

Montag, 06.09.2010, 16.00 - 17.00,
5 Nachmittage

7284671

Kurs II

Montag, 06.09.2010, 17.00 - 18.00,
5 Nachmittage

7284672

Kurs III

Montag, 22.11.2010, 16.00 - 17.00,
5 Nachmittage

7284673

Kurs IV

Montag, 22.11.2010, 17.00 - 18.00,
5 Nachmittage

TREFFPUNKT

7284674

VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln, so dass viele Menschen immer häufiger an körperlichen Beschwerden, besonders Rückenbeschwerden, leiden.

Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. So kann ein neues Haltungsgefühl entwickelt werden.

Die Übungen dienen:
- zum Lockern der Rücken-, Schulter/Nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- zur allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport
Dienstag, 21.09.2010, 09.30 - 10.30,
11 Vormittage
Bunde, Turnhalle Friedensweg
33,00 Euro, 14,7 UStd.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

7284675

Aus dem Bauch tanzen

Wir erleben Tanzmeditationen, Atem- u. Körperarbeit, freie Bewegungsabläufe und Heilungstänze aus der afrobrasilianischen-, orientalischen u. italienischen Kultur. In die Weisheit tanz-archetypischer Bewegung einzutauchen kann neue und unerwartete Spielräume öffnen.

Bewegung, die Sprache des Körpers, schafft Bewusstsein für den eigenen Körper und ermöglicht es, einen liebevollen Bezug zu sich selber zu finden. Sanft und wie von selbst mit Bewegung in der eigenen Körpermitte, im Fluss der Lebensenergie ankommen, sich wild, ausgelassen und kraftvoll in eine neue Bewegungsvielfalt hineintanzen, innen und außen - ohne komplizierte Schrittfolgen oder einstudierte Choreografien - ganz nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten jeder einzelnen Frau.

Durch den Tanz mit dem Becken und der Wirbelsäule öffnen sich Schleusen im Körper, die uns weich und beweglich werden lassen und Glücksgefühle freisetzen.

Die Biodynamische Massage (nach Gerda Boyesen) hilft uns in die Wunderwelt unseres Körpers einzutauchen. Durch die verfeinerte Wahrnehmung erhält unser Körper die Gelegenheit, Anspannung und Blockaden zu lösen und so wieder in ein harmonisches Gleichgewicht zu kommen.

Der Kurs ist für Frauen jeden Alters.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport;; Tanzpädagogin HKiT
Samstag, 02.10.2010, 10.00 - 17.00
Bunde, Turnhalle Friedensweg
20,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken und 1 Kissen (oder Sitzkissen) und wer mag ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Pixelio.de - Maja Dumat

7294670

Honig und seine medizinische Wirkung

Vortrag

Die Griechen wussten ihn wirklich zu schätzen, denn laut Mythologie verdankten die Götter ihm ihre Unsterblichkeit. Wir lieben den Honig wegen seines guten Geschmacks und weil er bei Erkältungen wirkt. In den vergangenen Jahren untersuchten Wissenschaftler die medizinische Wirksamkeit des Honigs und kamen zu erstaunlichen Ergebnissen: Honig hilft ganz besonders gut bei der Wundheilung und wirkt gegen Entzündungen.

Almuth Janssen/Ulrike Martell
Mittwoch, 01.12.2010, 19.30
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
6,00 Euro

7294671

Vortrag über AD(H)S - Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom

- Sind Sie als Eltern eines AD(H)S betroffenen Kindes immer überfordert?
- Strapaziert das auffällige Verhalten Ihres Kindes Ihre Toleranz?
- Hören Sie oft den Vorwurf, ihr Kind nicht richtig erziehen zu können?
- Stehen Sie immer wieder ratlos vor ungelösten Problemen in der Familie, im Kindergarten oder in der Schule?
- Hat das Alles oft Ihre Grenzen erreicht?

Möchten Sie Hilfen haben über Problematiken, Anregungen, Informationen zum Thema AD(H)S ?

Manuela Schleußner, ausgebildete Entspannungstrainerin
Montag, 13.12.2010, 19.30
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
6,00 Euro

7294672

Schüssler Salze - Salze des Lebens

Schüßlersalze

Der Arzt Wilhelm Schüßler (1821 bis 1898) wählte den Begriff „Biochemie“ für seine Heilmethode, die auf der Annahme gründet, dass Erkrankungen auf den Mangel bestimmter Mineralstoffe (anorganische Stoffe) im Körper zurückzuführen und durch systematische Zufuhr dieser Stoffe zu heilen sind. Schüßler wollte eine Therapie schaffen, die es auch dem medizinischen Laien ermöglicht, sich selbst wirkungsvoll und schnell zu helfen.

Dieser Abend verschafft einen Einblick in die Selbsthilfe mit Mineralstoffen, mit Hilfe derer Alltagsbeschwerden von Erwachsenen und Kindern selbst behandelt werden können.

Eleonore Bölts, Heilpraktikerin
Mittwoch, 08.09.2010, 19.30
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
6,00 Euro

7294673

Mit ätherischen Ölen durch die Winterzeit (Aromatherapie)

Vortrag

Gesund durch den Winter mit natürlichen Aromaölen. Ein Wohlfühlabend mit Düften.

Anwendungsmöglichkeiten und Gesundheitsvorsorge.

Alle Öle zum Schnuppern, Ausprobieren und mehr.....

Eleonore Bölts, Heilpraktikerin
Dienstag, 09.11.2010, 19.30
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
6,00 Euro

7294674

Begleitende Naturheilverfahren in der Krebsbehandlung

Vortrag

Diagnose Krebs- ein Schock! Die Schulmedizin wendet ihre Möglichkeiten (OP, Bestrahlung, Chemotherapie) an. Was können und sollten Sie sonst noch tun? Die Naturheilkunde verfügt über verschiedene Möglichkeiten die schulmedizinischen Behandlungen zu begleiten, Nebenwirkungen abzumildern und den Körper zu unterstützen, dies alles so gut wie möglich zu überstehen.

Eleonore Bölts, Heilpraktikerin
Dienstag, 21.09.2010, 19.30
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
6,00 Euro

Wymeer

7284676

VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik

Viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln, so dass viele Menschen immer häufiger an körperlichen Beschwerden, besonders Rückenbeschwerden, leiden.

Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. So kann ein neues Haltungsgefühl entwickelt werden.

Die Übungen dienen:
- zum Lockern der Rücken-, Schulter-/Nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- zur allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Annette Plettke, Erzieherin/Übungsleiterin
Dienstag, 07.09.2010, 17.45 - 18.45,
10 Nachmittage
Wymeer, Turnhalle
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

Außenstellenleiterin:
Anita Penning
Verwaltungsangestellte
Anschrift:
Volkshochschule Leer
Außenstelle Hesel
Postfach 11 01
26832 Hesel
Tel. 04950 937793, ab 18.00
E-Mail: vhs-hesel@t-online.de

Anmeldungen schriftlich bei der Außenstellenleiterin.

7542690
A2 Englisch am Vormittag Grundstufe 2

Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Fairway 2, ab Lektion 7

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit Grundkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen.

Mittwoch, 01.09.2010, 10.15 - 11.30,
12 Vormittage
Hesel, Villa Popken
44,00 Euro, 20 UStd.

7542694
B1 Englisch am Vormittag Mittelstufe 4

Weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: Fairway 3, ab Lektion 10

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen aus früheren Kursen sowie Wiedereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen.

Mittwoch, 01.09.2010, 09.00 - 10.15,
12 Vormittage
Hesel, Villa Popken
44,00 Euro, 20 UStd.

www.vhs-leer.de

7547692
A1 Niederländisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: „Taal vitaal", Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005252-3, ab Lektion 6

Sie haben den ersten Kurs bereits hinter sich und möchten unbedingt mehr, oder Sie wollen wieder einsteigen, weil der Ehrgeiz Sie gepackt hat. Wenn Sie schon Vorkenntnisse haben, z. B. durch Ihre Arbeit in den Niederlanden, aber es fehlen die Grundkenntnisse, auch dann sind Sie hier richtig.

Roelof Lamein
Montag, 30.08.2010, 19.30 - 21.00, 15 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe"
66,00 Euro, 30 UStd.

7547694
A2 Niederländisch Grundstufe 1

Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: „Nederlands in actie", Klett Verlag

Sie haben bereits das Lehr- und Arbeitsbuch „Taal Vitaal" (oder gleichwertiges Werk) durchgearbeitet und wollen weitermachen.

Sie können in diesem Kurs Ihre bisherigen Kenntnisse und sprachliche Kompetenz vertiefen und erweitern. Wir werden dazu ein neues Lehrwerk verwenden, das Lehr- und Arbeitsbuch kombiniert und dazu eine DVD anbietet.

Aus dem Internet wird Ihnen aktuelles Material angeboten z.B. „de Wereldkrant" (eine Emailzeitung für NL im Ausland), ein einfacher Test „Beetje Spellen", „woord van de dag", u.a. Themen aus den Mails können auch im Unterricht „zur Sprache" kommen.

Roelof Lamein
Dienstag, 31.08.2010, 20.00 - 21.30,
14 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe"
61,60 Euro, 28 UStd.

TREFF vhs PUNKT

7563690
Computer-Einführungskurs für Frauen

Er ist im heutigen (Berufs-) Leben nicht mehr wegzudenken:

Der PC. Ich möchte Frauen in geschützter Umgebung die Grundkenntnisse vermitteln.
- Bestandteile und Handhabung des Computers
- Betriebssystem Windows XP
- Schreibprogramm Word
- Tabellenprogramm Excel
- Präsentationssoftware Power Point
- Terminplaner Outlook
- Grundlagen Internet/ E-Mail
- digitale Fotobearbeitung

Günter Zierleyn
Montag, 06.09.2010, 19.45 - 21.15, 10 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe"
50,00 Euro, 20 UStd.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

7563694
Computer-Einführungskurs

Wer sich bisher kaum für Computer interessiert hat, kann hier ohne Leistungsdruck mitmachen.
- Bestandteile und Handhabung des Computers
- Betriebssystem Windows XP
- Schreibprogramm Word
- Tabellenprogramm Excel
- Präsentationssoftware Power Point
- Grundlagen Internet/ E-Mail
- Terminplaner Outlook
- digitale Fotobearbeitung

Günter Zierleyn
Montag, 06.09.2010, 18.00 - 19.30, 10 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe"
50,00 Euro, 20 UStd.

Keine Grundkenntnisse erforderlich.

7563696
Computer-Aufbaukurs

Alle, die Grundkenntnisse im Einführungskurs gesammelt haben oder sich schon so fit fühlen, können hier weiterführende Informationen erhalten:
- Tabellen, Serienbriefe u. a. in Word
- Rechnen und grafische Darstellung in Excel
- Nutzung von Outlook
- Bildverarbeitung mit Microsoft Picture lt
- Kombinationsmöglichkeiten der Programme (OLE)
- Anwendung des Internets als Informationsquelle
- weitere Themen nach Absprache

Günter Zierleyn
Dienstag, 07.09.2010, 18.00 - 19.30,
10 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe"
50,00 Euro, 20 UStd.

Rückfragen beim Kursleiter
Tel.: 0491 4541864 oder
Mail guenter.zierleyn@ewetel.net

7521690
Die Heilkraft der Farben

Vortrag

In der Natur sind wir ständig von Farben umgeben. Jede Blüten- und Blätterfarbe lässt uns aufatmen. Aber auch sonst ziehen Farben uns an oder stoßen uns ab, erwärmen uns oder vermitteln uns ein Gefühl der Kühle. Sie wirken auf unseren Körper, auf unseren Geist und unsere Seele. Frühere Kulturen, wie z. B. Ägypter, benutzten Farben als Heilmittel. Heute wird man sich mehr und mehr dieser alten Heilmittel bewusst und nutzt sie für verschiedenartigste Therapien.

Lassen Sie sich an diesem Abend von Farben berauschen und haben Sie Spaß.
Ein Vortragsabend der besonderen Art.

Monika Schmalzl-Gadow, Heilpädagogin
Mittwoch, 15.09.2010, 19.30
Hesel, Villa Popken
6,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

7534690
Floristisches zur Herbst- und Weihnachtszeit

In diesem Kurs möchten wir den schönen und farbenfrohen Herbst floristisch erleben. Wir erarbeiten uns z. B. Früchtekränze, Kürbisgestecke und andere schöne herbstliche Dekorationen. Nach dieser tollen Zeit geht es weiter in die Weihnachtszeit. Mit selbst hergestellten Kränzen, Gestecken und einem Strauß erleben wir hoffentlich eine schöne und sinnliche Adventszeit.

Claudia Schmidt, Floristin, Tel. 04956 4438
Montag, 30.08., 20.09., 08.11. und 22.11.2010,
jeweils von 19.00 - 21.00, 4 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe"
23,50 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
10,7 UStd.

Material wird von der Dozentin mitgebracht. Mitzubringen sind falls vorhanden: Klebepistole, Rosenschere und Haushaltsmesser.

An-/Abmeldeschluss 25.08.2010

7534692
Leuchtender Herbst

Der Herbst zeigt sich von seiner üppigsten Seite. Eine tolle Zeit, es sich im Haus gemütlich zu machen und zu basteln. Eine leuchtende Kürbisparade aus Strohseide macht dabei den Anfang.
Aus den anfallenden Resten gestalten wir uns noch ein Kränzchen fürs Fenster. Am zweiten Abend basteln wir uns eine Tasche aus einer Fußmatte, die herbstlich gefüllt zum Blickfang vor der Tür wird.

Heidi Tempel
Mittwoch, 22.09. und 29.09.2010,
19.00 - 21.30, 2 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
18,00 Euro + 6,50 Euro Materialkosten,
6,7 UStd.

Bitte mitbringen: je einen Bogen Strohseide in dunkel und hellorange, Paketschnur, Heißklebepistole mit Munition, Lichterkette, Kaffeetasse für die Pause.

An-/Abmeldeschluss 17.09.2010

7534694
Selbstgebasteltes zum Verschenken für die Adventszeit

Haben Sie Lust Ihre Lieben in der Adventszeit zu überraschen?

Wie wäre es mit einem witzigen Elch aus Stoff und einer Blechdose, der als Adventskalender genutzt werden kann.

Am zweiten Abend bauen wir uns aus Reisig und Tannengrün einen Blickfang für die Tür, der jeden Gast auf Weihnachten einstimmt.

Heidi Tempel
Mittwoch, 10.11. und 17.11.2010,
19.00 - 21.30, 2 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
18,00 Euro + 6,50 Euro Materialkosten,
6,7 UStd.

Bitte mitbringen: kleiner Malerpinsel, Schere, Heißklebepistole mit Munition, Kaffeetasse für die Pause. Für den zweiten Abend: Tannengrün, einen pfahldicken geraden Ast.

An-/Abmeldeschluss 05.11.2010

7534696
Adventsabend

Haben Sie Lust, sich in der hektischen Adventszeit ein bisschen Ruhe zu gönnen und einfach mal für sich etwas zu gestalten?

Ich habe für Sie Ideen im aktuellen skandinavischen Tildastil vorbereitet. Kleine Geschenke oder Tischdekorationen, die die Adventszeit ein klein bisschen schöner machen.

Nehmen Sie sich Zeit, bei einer gemütlichen Tasse Tee kreativ zu werden!

Heidi Tempel
Donnerstag, 25.11.2010, 19.00 - 21.30
Hesel, Villa Popken
9,00 Euro + 3,50 Euro Materialkosten,
3,3 UStd.

Bitte mitbringen: Schere, Stifte, Lineal, 9er Blumentopf, Teegeschirr für die Pause.

An-/Abmeldeschluss 22.11.2010

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7572692
Weihnachtliches Backen für Mutter oder Vater mit Kind

In gemütlicher Atmosphäre backen wir gemeinsam einfache und schnelle Weihnachtsleckereien.

Maike Saathoff
Dienstag, 23.11.2010, 15.00 - 17.15,
3 Nachmittage
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“, Schulküche
19,80 Euro + geringe Lebensmittelkosten,
9 UStd.

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Mütter oder Väter und 8 Kinder (evtl. + Geschwisterkind).

An-/Abmeldeschluss: 18.11.2010

7572690
Kochkurs für Männer

Wunschgerichte einmal selber zubereiten. Mit Spaß gemeinsam kochen und gemeinsam genießen. Kurs für Anfänger geeignet.

Jutta Stromann, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 06.10., 27.10. und 03.11.2010,
19.00 - 21.30, 3 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
22,00 Euro + Lebensmittelgeld, 10 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin: 04950 1472.
An-/Abmeldeschluss: 01.10.2010

7535690
Keyboardunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

In diesem Kurs lernen wir Keyboard spielen und Noten lesen von Anfang an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Nach kurzer Zeit sind wir in der Lage, einfache Stücke mit Begleitung zu spielen, Keyboards können gestellt werden. Eine Verlängerung ist möglich.

Joachim Hölscher, Musiker
Freitag, 10.09.2010, 15.00 - 16.30,
6 Nachmittage
Hesel, Villa Popken
26,40 Euro, 12 UStd.

7535692
Keyboardunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmer/innen mit ersten Vorkenntnissen.

Keyboards können gestellt werden. Eine Verlängerung ist möglich.

Joachim Hölscher, Musiker
Freitag, 10.09.2010, 16.45 - 18.15,
6 Nachmittage
Hesel, Villa Popken
26,40 Euro, 12 UStd.

TREFF vhs PUNKT

7574690
Entdecken Sie Ihre Schokoladenseite mit einer Typberatung

Ein harmonisches Äußeres ist heute für den beruflichen und privaten Erfolg unerlässlich. Es unterstreicht Ihre fachliche Kompetenz und gibt Ihnen eine gewinnende und überzeugende Ausstrahlung. Die Typberatung ermittelt, welcher Farbtyp Sie sind und welche Stilrichtung besonders gut zu Ihnen passt. Kleidung, Make-up, Brille, Schmuck und vieles mehr werden in die Beratung mit einbezogen.

Ingrid Buschmeier, Kosmetikerin, Visagistin, Farb- u. Stilberaterin
Freitag, 10.09.2010, 18.30 - 21.30
Samstag, 11.09.2010, 12.00 - 17.15
Hesel, Villa Popken
24,20 Euro + Materialkosten 5,00 Euro,
11 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre Schminksachen, einen Handspiegel und etwas zu Trinken mit. Es werden keine Pausen gemacht! Die Teilnehmer/innen haben natürlich Zeit zwischendurch etwas zu trinken.

7574692
Das perfekte Make-up

Einfach, natürlich und vollendend

Jede Frau sollte sich in ihrer Haut wohlfühlen. In diesem Seminar erhalten Sie eine ausführliche Beratung hinsichtlich Hautpflege und Make-up. Nach einer Hautbestimmung erhalten Sie eine entsprechende Pflegeanleitung. Sie erlernen Schritt für Schritt Ihr Gesicht mit einem natürlichen und unkomplizierten Make-up richtig zu betonen, ohne „angemalt“ auszusehen. Es können verschiedene Make-up-Variationen ausprobiert werden, z. B. Tages-, Abend- oder Gala - Make-up.

Ingrid Buschmeier, Kosmetikerin, Visagistin, Farb- u. Stilberaterin
Samstag, 25.09.2010, 12.00 - 17.15
Hesel, Villa Popken
15,40 Euro + 5,00 Euro Materialkosten,
7 UStd.

Bitte mitbringen: Stellspiegel, Stirnband, Ihre eigenen Schminksachen, evtl. Pinsel (falls vorhanden) und etwas zu trinken.

Es werden keine Pausen gemacht! Die Teilnehmer/innen haben natürlich Zeit zwischendurch etwas zu trinken

7574694
Wellness-Event Tag für Frauen

Ein Wellnesstag der besonderen Art für Frauen, die etwas für ihre Gesundheit, Schönheit und ihr inneres Gleichgewicht tun wollen.

Genießen Sie eine Auszeit mit einer Mischung aus Aktivität und Regeneration.
1. Bewegungsbaustein - „Walken“ an der frischen Luft
2. Baustein - „Stärken“ bei einem gesunden Frühstück
3. Entspannungsbaustein - wir erlernen eine wohltuende Fußdruckmassage
4. Ein Gesichtspeeling mit einer Gesichtsmaske. Danach gibt es eine kleine Einführung in die Hot-Stone Massage
5. Das ganze runden wir mit einer Handmaske, Handmassage und einer

Entspannungsreise ab

Insa Weelborg, Gesundheitsberaterin
Samstag, 30.10.2010, 10.00 - 17.30
Ort wird noch bekannt gegeben
48,00 Euro, 10 UStd.

Anmeldung nur bei der Kursleiterin: 04956 2601

Mitzubringen sind: Gute Laune, Kleidung für draußen und drinnen, 3 Handtücher, Kissen und eine Decke, ein kleiner Spiegel und ausreichend Getränke.

Typgerechtes Schminken

Schmink-Workshop

Mit wenigen Handgriffen perfekt schminken, ohne „angemalt“ auszusehen! Jeder Mensch ist individuell und einzigartig. Lernen Sie die Vorzüge Ihres Gesichtes zu betonen, indem Sie sich „typgerecht“ schminken. Um ein perfektes Ergebnis zu erzielen, kommen Sie bitte geschminkt zum Kurs.

Anja Timmer
Hesel, Villa Popken
11,00 Euro + 3,00 Euro Materialkosten,
5 UStd.

Bitte mitbringen: einen Stellspiegel, einen Puderpinsel (falls vorhanden) und ein Handtuch.

7574696
Kurs I

Freitag, 19.11.2010, 18.00 - 21.45

7574698
Kurs II

Samstag, 20.11.2010, 14.00 - 17.45

7581690
Autogenes Training

unter Einbeziehung der Kombinationslehre westlicher und östlicher Entspannungstechniken und Stressmanagement nach der Stressforscherin Dr. Lipi Paul.

Ziel des Kurses: Vermittlung der theoretischen Grundlagen zu Atmung, Entspannung, Stress und des vegetativen Nervensystems.

Außerdem werden verschiedene Entspannungstechniken mit dem Schwerpunkt Autogenes Training sowie der Einbeziehung östlicher Entspannungstechniken gelehrt. Praktische Hilfe zur Selbsthilfe, das Leben entspannter zu meistern und wieder konzentriert anspannen zu können.

Gerda Becker, Seminarleiterin für Entspannungspädagogik
Mittwoch, 15.09.2010, 20.00 - 21.30, 8 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
35,20 Euro, 16 UStd.

Max. 10 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen und Decke.

7583692
Kung Fu Kurs

Zhou Jia Quan ist ein Kung Fu System, das seinen Ursprung in den alten Shaolin Klostern hat. Es beinhaltet ein Trainingsprogramm, das nicht nur körperliche Ertüchtigung, sondern auch Selbstverteidigung und Kenntnisse in traditioneller chinesischer Medizin vermittelt. Berühmt wurde dieses System in Asien speziell dadurch, dass es relativ einfach zu erlernen ist und man sich schon in kurzer Zeit verteidigen kann. Das Kung Fu Training besteht neben der obligatorischen Aufwärmgymnastik und dem Technik-, Freikampf-, Konditions- und Krafttraining zu einem Großteil aus sogenannten Formen. Sie verbessern Beweglichkeit, Kraft, Atmung, Schnelligkeit und Koordination.

Detlef Theus, Lehrer f. chinesische Heil-u. Bewegungskünste
Mittwoch, 01.09.2010, 18.30 - 20.00,
(und nach Absprache), 8 Abende
Hesel, Fitnessstudio „Die Fabrik“
40,00 Euro, 16 UStd.

7583694
Tai Chi Kurs

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Bewegungsschule, die Aspekte von Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung enthält. Tai Chi-Übungen harmonisieren und korrigieren die Haltung, Bewegung und Atmung. Man kann Gelassenheit, Geschmeidigkeit, bessere Durchblutung, mehr Vitalität entwickeln und die Anforderungen des Alltags besser bewältigen.

Detlef Theus, Lehrer f. chinesische Heil-u. Bewegungskünste
Donnerstag, 02.09.2010, 18.00 - 19.30,
8 Abende
Hesel, Fitnessstudio „Die Fabrik“
40,00 Euro, 16 UStd.

Yoga

Immer mehr Menschen leiden in unserer hektischen Zeit unter dem alltäglichen Stress. Sie werden immer nervöser und unzufriedener. Verspannungen treten auf, die durch körperliche Fehlbelastungen verstärkt werden. Rücken- und Nackenschmerzen, Migräne, Durchblutungs- und Schlafstörungen sind die Folge.

Hatha-Yoga, mit seiner harmonisierenden Wirkung auf Körper, Geist und Seele, hilft Verspannungen abzubauen, die innere Ruhe und Gelassenheit wieder zu finden und körperliche Elastizität und Vitalität aufzubauen und zu erhalten.

Anna Bergner, Yoga-Lehrerin
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
44,00 Euro, 20 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Wolldecke mitbringen.

Anmeldung bei der Kursleiterin Tel. 04946 1221.

7583697
Kurs I

Dienstag, 07.09.2010, 18.00 - 19.30, 10 Abende

7583698
Kurs II

Dienstag, 07.09.2010, 20.00 - 21.30, 10 Abende

Rückenfitnesstraining

Wenn auch Sie in Ihren Alltag Zeit für Fitness und Wohlbefinden einplanen möchten, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Denn Bewegung bringt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in Schwung. Zusammen mit Gleichgesinnten lernen Sie, wie Sie auf einfachem sanften Weg zu Beweglichkeit gelangen!

Wir werden Kräftigungs- u. Dehnungsübungen ebenso wie Übungen für eine bessere Koordination und für mehr Haltungsbewusstsein erlernen.

Verschiedene Entspannungsformen runden das Programm für ein gutes Lebensgefühl ab.

Insa Weelborg, Gesundheitsberaterin
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte leichte Sportkleidung und Matte oder Wolldecke mitbringen.

Anmeldung nur bei der Kursleiterin Tel. 04956 2601.

7584690
Kurs I

Mittwoch, 01.09.2010, 18.00 - 19.00, 10 Abende

7584691
Kurs II

Mittwoch, 01.09.2010, 19.15 - 20.15, 10 Abende

7584692
Kurs III

Rückenfitnesstraining speziell für Männer

Montag, 30.08.2010, 18.20 - 19.20, 10 Abende

7584694
Bauch - Beine - Po - Gymnastik für „Starke Frauen“

Wollen Sie in Ihren Alltag mehr Fitness und Wohlbefinden integrieren? Ja? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Durch gezielte Übungen für „Bauch, Beine und Po“ steigern wir unsere Kondition, Koordination und fördern unsere Körperwahrnehmung. Gleichzeitig wird der Muskelaufbau des Körpers gesteigert. Beginnen werden wir jede Stunde mit einer Aufwärmphase, um die Muskeln zu erwärmen und vorzubereiten. In der Hauptphase trainieren wir dann die „Problemzonen“. Zur Entspannung des Körpers schließen wir mit einer Entspannungseinheit ab. Danach können wir dann wieder gestärkt in den Alltag zurückkehren. Durch diesen Mix von An- und Entspannung des Körpers wird unsere Lebensqualität gesteigert und Sie können Ihre positive Lebenseinstellung neu für sich entdecken.

Insa Weelborg, Gesundheitsberaterin
Montag, 30.08.2010, 19.30 - 20.30, 10 Abende
Ort wird noch bekannt gegeben
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte leichte Sportkleidung, Handtuch und Matte oder Wolldecke mitbringen.

Anmeldung nur bei der Kursleiterin Tel. 04956 2601.

Für alle Nordic Walking-Kurse

Passende Stöcke können bei der Kursleiterin gegen eine geringe Gebühr von 8,00 Euro ausgeliehen werden. Bitte geben Sie dafür bei der Anmeldung Ihre Körpergröße an. Mitzubringen sind bequeme Laufschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

Bitte bringen Sie sich etwas zu Trinken mit.

Nordic Walking am Wochenende

Wer diese effektive Bewegungsform noch nicht kennt, sollte sich an einem Wochenende mal Zeit für „erste Gehversuche“ nehmen.

Nordic Walking nach der ALFA-Technik ist die ideale Sportart für Jung und Alt, ob sportlich oder untrainiert.

Das Gehen mit „Stöcken“ ist Gelenke schonend, gut für Herz und Kreislauf, fördert die Fettverbrennung durch effektives Muskeltraining, löst Schulter- und Nackenverspannungen, erhöht die Sauerstoffzufuhr und baut Alltagsstress ab.

Brigitte Völkel, Nordic Walking Basic Instructor
Treffpunkt: Heseler Wald, Parkplatz Firreler Straße
18,00 Euro, 6 UStd.

7584695
Kurs I

Samstag, 04.09.2010, 15.00 - 17.15
Sonntag, 05.09.2010, 09.00 - 11.15

7584696
Kurs II

Samstag, 09.10.2010, 15.00 - 17.15
Sonntag, 10.10.2010, 09.00 - 11.15

7584702
Nordic Walking am Nachmittag Kurs I

Viele haben schon das Nordic Walking nach der ALFA-Technik für sich entdeckt und möchten auch in diesem Jahr das Training in einer netten Gruppe fortführen. Als effektives Ausdauertraining wirkt es sich positiv auf Körper und Seele aus, so dass sich schnell wieder „das gute Gefühl danach“ einstellt.

Brigitte Völkel, Nordic Walking Basic Instructor
Dienstag, 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10. und 12.10.2010,
jeweils 17.15 - 18.45, 6 Nachmittage
Zusatztermine nach Absprache mit der Kursleiterin.
Treffpunkt: Heseler Wald, Parkplatz Firreler Straße
36,00 Euro, 12 UStd.

7584703
Nordic Walking am Nachmittag Kurs II

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Nordic Walking nach der ALFA-Technik in einzelnen Schritten erlernen oder vertiefen wollen.

Mit dem Gelenke schonenden Ganzkörpertraining wird Herz und Kreislauf gestärkt, die Muskulatur trainiert, Verspannungen gelockert, der Stoffwechsel angeregt und der Alltagsstress abgebaut.

Das Training bei frischer Waldluft in einer netten Gruppe macht Spaß und ist effektiv. Das gute Gefühl danach ist Ansporn genug.

Brigitte Völkel, Nordic Walking Basic Instructor
Donnerstag, 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09. und 07.10.2010,
jeweils 17.15 - 18.45, 6 Nachmittage
Zusatztermine nach Absprache mit der Kursleiterin.
Treffpunkt: Heseler Wald, Parkplatz Firreler Straße
36,00 Euro, 12 UStd.

7526692
Rituale und Übungen zum Entdecken und Fördern übersinnlicher Fähigkeiten

Paul Lansley schreibt in seinem Buch „55 kleine Schritte zum großen Glück“: „Jeder Mensch besitzt von Geburt an wenigstens eine übersinnliche Gabe, die es zu entdecken und zu fördern gilt - zum Nutzen der eigenen Entwicklung, der ganzen Menschheit oder der gesamten Schöpfung.“

In gemütlicher Runde wollen wir etwas über die Phänomene erfahren und mit Spaß und Freude kleine Rituale und Übungen ausprobieren. Dabei spielt das spirituelle Interesse der Teilnehmer/in keine Rolle.

Monika Schmalzl-Gadow, Heilpädagogin
Mittwoch, 29.09.2010, 19.30
Hesel, Villa Popken
6,00 Euro

Anmeldung auch hier erforderlich!

7526690
Die Chakren - Eine Einführung in ihre Bedeutung und Funktionsweise

Vortrag und Übungen

Das Wort „Chakra“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Rad“ oder „Wirbel“. Chakren sind Energiezentren im Körper und beeinflussen unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Ebenso haben sie Einfluss auf unsere Drüsen- und Hormontätigkeit. Anhand der 7 Hauptchakren erfahren Sie etwas über ihre Lage, ihre Bedeutung und Funktionsweise, sowie etwas über ihre Harmonisierung.

Freuen Sie sich auf die Vielfalt, die Ihr Körper Ihnen bietet und haben Sie Spaß und Freude an den Übungen mit Energie.

Monika Schmalzl-Gadow, Heilpädagogin
Dienstag, 21.09.2010, 19.30
Hesel, Villa Popken
6,00 Euro

Anmeldung auch hier erforderlich!

Außenstellenleitung:

Inka Peil,
Dipl.Oecotrophologin
Hofstr. 13a
26844 Jemgum
Tel.: 04958 910207
Fax: 04958 910208

E-Mail:
inka.peil@t-online.de

7715800

Hundehalter/innentraining nonverbal

für Hund und Halter/in

Sie lernen einfacher und effektiver mit Ihrem Hund zu kommunizieren. Das Training ist körperaktiv ohne Druck und Leinenruck.

Das bedeutet wortlose Führung, Sicherheit und Vertrauen für Hund und Halter/in. Das Ziel ist die freiwillige Orientierung des Hundes an seinem Menschen, in jeder Situation, ohne Zwang, Gewalt und Kommando.

Am Kurs teilnehmen können alle Hunderassen und jedes Alter. Teilnehmer/innenzahl begrenzt.

Maren Kündig
Donnerstag, 02.09.2010, 17.00 - 18.30,
4 Termine
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
20,00 Euro, 8 UStd.

Voranmeldung bei der Außenstellenleiterin erbeten.

Bitte bringen Sie folgendes mit: Eng anliegende Kleidung, Feststell-Halsband, doppelt verstellbare Leine, Futter (weich u. klein) und Ihren Hund (gesund u. versichert). Bei Interesse kann im Anschluss ein Fortsetzungskurs durchgeführt werden.

7717810

Deutsch- Niederländischer Stammtisch

Duits-Nederlandse stamtafel

Eine ganz besondere Aufgabe hat der Deutsch-Niederländische-Stammtisch:

Interessierte Bürger und Bürgerinnen im grenznahen Gebiet haben die Gelegenheit, in lockerer Atmosphäre andere Menschen aus dem Grenzbereich kennenzulernen. Es wird unverbindlich über alles Mögliche gesprochen. Sie haben die Gelegenheit über interessante Themen über Land, Leute, Leben, Geschichte und Politik zu diskutieren, plaudern oder einfach zuzuhören.

Der Stammtisch findet einmal im Monat an einem Freitagabend im gemütlichen Sielhus in Jemgum statt. Freuen Sie sich auf einen geselligen Abend!

Herzlich eingeladen sind Ihre Freunde, Bekannte und natürlich Sie selbst!

De stamtafel heeft een hele speciale opdracht: Geïnteresseerde burgers in het grensgebied hebben de gelegenheid om in een open sfeer andere mensen uit het gebied te leren kennen. Er wordt over alles mogelijke gesproken. U hebt de gelegenheid om over interessante thema`s zoals het land, de mensen, het leven, de geschiedenis en de politiek in beide landen te discussiëren, kletsen of gewoon te luisteren.

De stamtafel vindt één keer per maand op vrijdagavond plaats in het gemoedelijke Sielhus in Jemgum. U kunt zich verheugen op een gezellige avond!

Uw vrienden en bekenden zijn van harte uitgenodigd! En natuurlijk uzelf!

Hilde Kruize
Freitag, 17.09.2010, 20.00 - 21.30
Jemgum, Sielhus

Anmeldeschluss: 13.09.2010
aanmelden tot: 13.09.2010

7721812

Selbstverteidigung

Sowohl für Mütter und Töchter/Söhne als auch einzelne

In diesem praxisorientierten Kursus werden Sie nicht zu einer Kampfexpertin/einem Kampfexperten ausgebildet, aber Sie lernen, sich in Notsituationen wirkungsvoll zu wehren oder es gar nicht dazu kommen zu lassen.

Die Angriffs- und Abwehrtechniken erfordern keinen großen Krafteinsatz. Sie sind einfach, schnell und leicht erlernbar - und doch wirkungsvoll.

Von den allgemeinen Verhaltensregeln bis zu den verschiedenen Techniken mit praktischen Übungen reicht die Palette der Kursinhalte. Sie sollen die für Sie optimale Technik herausfinden und durch Üben zum/r Meister/in werden.

Sofia Jablonski
Freitag, 03.09.2010, 14.00 - 15.00,
6 Nachmittage
Jemgum, Turnhalle
18,00 Euro, 8 UStd.

7726810

Einblicke in die Welt der Schamanen

Was ist Schamanismus? Es ist die gesammelte Erfahrung über viele Generationen Mensch, die die Heilkräfte der Natur, der Elemente, der Kräfte der Pflanzen, der Tier und der Mineralien wahrgenommen haben, und diese zum Wohle der Menschheit eingesetzt haben. Der Kurs behandelt den Einstieg in verschiedene Themen des Schamanismus. So geht es z. B. um die Kraft des Räucherns, wobei wir auch ein Räucherritual kennen lernen und durchführen möchten. Was sind Krafttiere und was Kraftplätze, und wie findet man diese. Was ist schamanisch Reisen, und welche Rolle spielt die Trommel in diesem Zusammenhang.

Iris Peter, Schamanische Energie Heilerin
Mittwoch, 01.09.2010, 19.00 - 20.30, 4 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
24,00 Euro, 8 UStd.

Bitte mitbringen: Unterlage, Decke, dickes Kissen zum sitzen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

7735800

Flamenco - Tanzkurs

Der Tanzkurs richtet sich an alle, die die Leidenschaft des Flamenco kennenlernen möchten. Er richtet sich nicht nur an Frauen, Männer sind ebenfalls herzlich willkommen.

Ziel des Unterrichts ist, die Grundlagen des Flamencos kennenzulernen. Zunächst wird eine einfache Choreographie für eine Rumba Flamenca, ein sehr fröhlicher Flamenco-Stil, erarbeitet. Begleitet vom technischen Teil des Unterrichts: einfache Fußtechnik (Bewegungsspiel der Füße, die ein Klangbild erzeugen), Braceo (Bewegungsspiel der Arme und Hände), Rhythmus, z.B. mit Palma (rhythmisches Klatschen). Es wird auf authentischen, gesundheitsbewußten Unterricht, persönlichen Ausdruck und lebendige Atmosphäre wertgelegt. Informationen über Ursprung und Geschichte des Flamencos kommen dabei nicht zu kurz.

Barbara Goliasch
Donnerstag, 28.10.2010, 20.00 - 21.30,
5 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
28,00 Euro, 10 UStd.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe mit kleinem Absatz (kein Pfennigabsatz), und für Frauen ein langer, weiter Rock (nicht zwingend notwendig).

7741810

Plattdeutsch zum Kennenlernen

Dieser Kurs richtet sich besonders an Mitbürger und Mitbürgerinnen, die zugezogen sind. Hier wird die Neugierde für die Plattdeutsche Sprache geweckt. Die Teilnehmer/innen sollen die Angst davor verlieren, selbst ein paar Worte auf Platt zu sprechen und so langsam diese Sprache erlernen.

Brigitte de Buhr
Mittwoch, 01.09.2010, 18.30 - 20.00,
10 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
44,00 Euro, 20 UStd.

7764813

Einführung in das Internet

Richtiges Nutzen des Internets soll Ziel dieses Kurses sein, in dem u.a. folgende Fragen geklärt werden könnten:

- Wie kommt man ins Internet?
- Welche Geräte benötigt man, was kostet es?
- Wie finde ich etwas im Internet?
- Wie kann ich Texte, Bilder o. ä. speichern?
- Was ist eine E-mail, wie wird sie verschickt?
- Wie schütze ich mich vor Computer-Viren?
- Was versteht man unter DOWNLOAD, usw.

Die Liste der Fragen lässt sich durch die Wünsche der Teilnehmer/innen erweitern.

Ralf Klapproth
Dienstag, 26.10.2010, 19.15 - 21.30, 4 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
30,00 Euro, 12 UStd.

7765810
Einführung in Textverarbeitung und Tabellenkalkulation

Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen von Word und Excel ein.

Kursinhalt:
- Programmaufbau und Programmbedienung
- Texte erstellen, speichern und formatieren
- Nutzung vorgefertigter Word-Vorlagen
- Kalkulationsdaten verarbeiten und gestalten
- Grundlegende Rechenoperationen
- Diagramme

Die Inhalte werden in praktischen Übungen vermittelt und verarbeitet.

Grundkenntnisse am PC sind wünschenswert.

Ralf Klapproth
Dienstag, 31.08.2010, 19.15 - 21.30, 5 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
37,50 Euro, 15 UStd.

7765813
Tastschreiben am PC für Beruf und Ausbildung

Zehnfinger-Tastenschreiben, Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes. Der Kurs bietet gute Voraussetzungen für die spätere erfolgreiche Arbeit am Computer, die ohne sichere Beherrschung des Tastenfeldes nicht möglich ist.

Annegret Behrens
Mittwoch, 01.09.2010, 17.00 - 18.30,
12 Nachmittage
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
52,80 Euro, 24 UStd.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7772502
LandFrauen backen mit Kindern Brot

für Kinder von 5 - 12 Jahren

Kinder lieben es den Teig zu kneten und einen Brotlaib selbst zu formen. Wir LandFrauen zeigen es ihnen und backen an diesem Nachmittag gemeinsam mit den Kindern köstliches Brot. Sie können das Gebackene direkt verspeisen oder mit nach Hause nehmen.

Ilse Meyer
Freitag, 29.10.2010, 14.30 - 16.45
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
8,00 Euro

An- u. Abmeldeschluss: 25.10.2010.
Der Kurs ist auf 12 Teilnehmer/innen begrenzt!

7772504
Kinderkochkurs „Lüttje Pottkiekers“

Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

In diesem Kochkurs zeige ich Euch, wie einfach das Kochen ist, und dass es jede Menge Spaß macht. Hier dürft ihr in die Töpfe gucken und ganz viel selber machen. Am tollsten ist es natürlich, wenn ihr mit euren Freunden zusammen kocht und anschließend zusammen auch esst.

Ilse Meyer
Freitag, 03.09.2010, 16.00 - 17.30,
6 Nachmittage
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
27,00 Euro, 12 UStd.

An- u. Abmeldeschluss: 30.08.2010.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

7772811
Mediterrane Küche zum Schnuppern

Wer sich richtig ernährt, lebt besser und länger. Denn Gesundheit geht auch durch den Magen. Die Gesundheitsküche vom Mittelmeer bietet Menschen, die gesund leben wollen und trotzdem genießen möchten, viele kulinarische Köstlichkeiten. Sie möchten einen Einblick in die mediterrane Ernährungsform. Dann können Sie an diesem Abend gerne zum Schnuppern kommen. Es gibt Gemüse, Salat zubereitet mit Oliven- oder Rapsöl, Hülsenfrüchte, Obst, Fisch und nur wenig Fleisch.

Inka Peil, Dipl.-Oecotrophologin
Montag, 30.08.2010, 19.00 - 21.30
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
10,00 Euro

An- u. Abmeldeschluss: 25.08.2010.

7772812
Männerkochkurs „Männer kochen besser“!

Überlebenstraining für Männer. Hier wird gezeigt, was man alles mit den vielen Küchenutensilien und -maschinen machen kann. In der Werkstatt Küche wird Kochen zum Erlebnis. In gemütlicher Runde werden hier die köstlichsten Gerichte auf den Tisch gezaubert. Kochen mit Spaß und guter Laune.

Matthias Züll, Diplom-Oecotrophologe (Ernährungsberater)
Dienstag, 26.10.2010, 19.00 - 21.30, 5 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
37,00 Euro, 16,7 UStd.

An- u. Abmeldeschluss: 21.10.2010.

7772815
Räucherkurs

In diesem Kurs erfahren Sie alles über das Räuchern von Fisch. Geräuchert wird Forelle, Bückling, Makrele und Aal. Sie bereiten den Fisch selbst für das Räuchern vor. Während der Zeit, wo der Fisch im Räucherofen ist, wird eine Menge Wissenswertes über die Räucherkunst vermittelt. Die Fischart, die Würzung, das Holz und der Räucherofen sind entscheidend. Jede/r Teilnehmer/in erwirbt frischen Fisch im Wert von ca. 20,00 Euro, den er/sie selbst räuchert und dann mit nach Hause nehmen darf. Dieser Kurs ist auf 6 Teilnehmer/innen begrenzt. Da der Fisch im voraus vom Kursleiter besorgt werden muss, ist es erforderlich, mit der Anmeldung die Kursgebühren im voraus zu überweisen. Bei Fragen wenden Sie sich an die VHS-Außenstellenleiterin, Inka Peil.

Helmut Franken
Samstag, 30.10.2010, 09.00 - 14.00
Jemgum, Lutgerskerk 3
45,00 Euro (incl. 20,00 Euro Materialkosten),
6,7 UStd.

An- u. Abmeldeschluss: 25.10.2010.

7781500
Autogenes Training für Kinder

Das autogene Training ist eine körperlich-seelische Entspannungsmethode. Das Erlernen dieser Methode der Selbstentspannung kann dazu dienen, mehr Ruhe zu gewinnen, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern und ggf. besser mit Stresssituationen umgehen zu können. Auch Kinder sind von der alltäglichen Hektik unserer Zeit nicht ausgeschlossen, auch sie kennen Stress und Leistungsdruck. Ihr Leben ist wirklich nicht immer „kinderleicht“.

Kinder lernen autogenes Training in der Regel leicht und schnell. Ein regelmäßiges üben ist allerdings auch hier nötig.

Manuela Schleußner, ausgebildete Entspannungstrainerin
Dienstag, 31.08.2010, 15.00 - 16.00,
6 Nachmittage
Jemgum, Turnhalle
24,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke oder Gymnastikmatte mitbringen.

7781810
Autogenes Training für Erwachsene

Das autogene Training ist eine körperlich-seelische Entspannungsmethode. Das Erlernen dieser Methode der Selbstentspannung kann dazu dienen, mehr Ruhe zu gewinnen, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern und ggf. besser mit Stresssituationen umgehen zu können.

Erwachsene lernen autogenes Training in der Regel leicht und schnell. Ein regelmäßiges üben ist allerdings auch hier nötig.

Manuela Schleußner, ausgebildete Entspannungstrainerin
Mittwoch, 01.09.2010, 20.00 - 21.00, 6 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
24,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke oder Gymnastikmatte mitbringen.

7781812
Das tut mir gut!

Eine berufliche Tätigkeit hat für Menschen eine besondere Bedeutung: Sie bietet eine Aufgabe, gibt Selbstwert und Sinn. Damit die Freude am Beruf erhalten bleibt, ist es wichtig, einen gesunden Ausgleich zu den alltäglichen Herausforderungen zu finden. In diesem Kurs wollen wir Wege und Möglichkeiten finden, wie jeden Tag ein Ausgleich zu den vielfältigen Beanspruchungen hergestellt werden kann und so ein gesundes Gleichgewicht entsteht.

Johanna Venema
Montag, 30.08.2010, 19.30 - 21.30, 5 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Rückenschule Wirbelsäulengymnastik

Viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln, sodass viele Menschen immer häufiger an körperlichen Beschwerden, besonders Rückenbeschwerden, leiden. Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. So kann ein neues Haltungsgefühl entwickelt werden.

Die Übungen dienen:
- zum Lockern der Rücken-, Schulter-, Nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- zur allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Harmine de Vries, Gymnastiklehrerin
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
41,00 Euro, 18,7 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte und Turnschuhe.

7784828
Kurs I

Dienstag, 31.08.2010, 18.45 - 19.45, 14 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule

7784829
Kurs II

Mittwoch, 01.09.2010, 18.00 - 19.00, 14 Abende
Turnhalle Ditzum

vhs Jümme

Außenstellenleiterin
Angelika Becker
Bienenstr. 3
26847 Detern
Tel. 04957 430
Email: angelika.becker@ewetel.net

7315602
Fledermausnacht

Fledermausbeobachtung bei der Burg Stickhausen

An diesem Abend erfahren Sie einiges über die Lebensbedingungen und Besonderheiten der Fledermäuse. Anschließend werden Sie bei Einbruch der Dämmerung die Fledermausbewegungen rund um die Burg beobachten können.

Kobolde der Nacht - faszinierende Welt der Fledermäuse. Rund um den mystischen Burgturm in Stickhausen lassen sich die nachtaktiven Flattertiere besonders gut beobachten. Mit der Zwergfledermaus und dem Großen Abendsegler kommen hier u.a. unsere kleinste und größte Fledermausart vor. Nach einem kurzen Einführungsvortrag im Burgturm geht es raus zur Fledermausbeobachtung. Dabei hilft uns ein sogenannter Bat-Detektor, der die für unsere Ohren nicht zugänglichen Ultraschallrufe hörbar macht.

Matthias Bergmann
Montag, 30.08. oder Freitag, 10.09.2010, 19.30
Der Termin kann je nach Witterung kurzfristig geändert werden
Stickhausen, Burgstr. 3
6,00 Euro

7349601
A1 Schwedisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Assimil, Schwedisch ohne Mühe, ISBN 978-3896250209

In diesem Kurs können Sie die ersten allgemeinen Sprachkenntnisse erwerben.

Machen Sie sich sprachlich fit für Urlaub, Studium oder Arbeitsaufenthalt in

Schweden und lernen Sie Schwedisch für alltägliche Situationen in angenehmer

Atmosphäre.

Leo Martensson
Mittwoch, 17.11.2010, 19.00 - 20.30,
9 Abende
Detern, Grundschule
39,60 Euro, 18 UStd

7333605
Zeichnen

Zeichnen ist ganz einfach. Angefangen hat es schon in den Alten Höhlen von Altamira.

Holzkohle war schon ein uraltes Material um sich zu äußern. Mittlerweile hat sich die Technik verfeinert, und ist einfach einzusetzen in eigenen Bildern aus dem täglichen Leben.

Oder Themen, die man selber wählt. Wir werden hauptsächlich mit dem Medium Stillleben arbeiten. Das Stillleben ist ein ideales Thema, um die unterschiedlichen bildnerischen Gestaltungselemente kennenzulernen und zu üben.

Frans Epping
Samstag, 11.09.2010, 14.30 - 17.30
Sonntag, 12.09.2010, 14.00 - 17.00
Samstag, 18.09.2010, 14.30 - 17.30
Samstag, 25.09.2010, 14.30 - 17.30
Stickhausen, v.-Glan-Str. 2, Alte Zollstation - Clubraum
40,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 16 UStd.

TREFF vhs PUNKT

7333608
Freie Malerei - Malen in den Herbstferien

Die eigenen kreativen Möglichkeiten entdecken wir jetzt über den Kurs „Freie Malerei“.

Die goldenen 10 bildnerischen Gestaltungselemente sind Ausgangspunkt für die persönliche Begleitung. Malen ohne Zahlen. Aber deutlich zu folgen. Einen eigenen Stil entwickeln. Begleitet wird ab dem Punkt, wo man geblieben ist. Die Lust zum Malen und Spaß dran haben ist Mittelpunkt des Kurses. Jede Technik und jedes Material ist möglich. Ölmalerei, Aquarell oder Acryl, gepinselt, gespachtelt oder Naturmaterialien. Themen werden Sie selber bestimmen, Landschaft, Porträts oder andere Möglichkeiten.

Frans Epping
Samstag, 02.10.2010, 14.00 - 17.00,
3 Nachmittage
Stickhausen, v.-Glan-Str. 2, Alte Zollstation - Clubraum
30,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 12 UStd.

7333610
Kalligraphie - die Kunst des schönen Schreibens

Die „Foundational Hand“ als Fundament und Weiterbildung

Über diese Schriftart lernen Sie alle anderen Schriftarten kennen und können sie im täglichen Leben einsetzen.

Die Kunst des Schreibens ist wie eine Landschaft zu malen: Komposition, Farbe und Formgefühl entwickeln, ist das Fundament, um die Kreativität, die in jedem/r von uns steckt, herauszufordern. Die einfachen „Zehn Goldenen Regeln“ sind die Basis für das Experiment und die Qualität.

Ungewöhnliche Schreibwerkzeuge und vergessene Materialien werden neu entdeckt und eingesetzt, da wo wir es brauchen. Die Mönche hatten viel Geduld, bringen Sie viel davon mit. Der Rest kommt von selbst.

Frans Epping
Samstag, 23.10.2010, 14.00 - 18.00
Samstag, 30.10.2010, 14.00 - 18.00
Stickhausen, v.-Glan-Str. 2, Alte Zollstation - Clubraum
25,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 10 UStd.

Material: Lineal, Papier A3 und A4, Filzstift 1255 Edding (Kalligraphie) schwarz und rot, von beiden: 3,5 und 5 mm. Tuschkasten (soweit vorhanden) und Tinten/Plakatfarbe (schwarz / weiß, rot blau, gelb), Schere bzw. Cutter. Federn und Federhalter sind vom Dozenten beziehbar.

Ikebana

Naturverbundenes Gestalten mit Blumen und Zweigen, Steinen, Wurzeln und Moos.

Helga Rulffes, Ikebana-Meisterin
17,60 Euro, 8 UStd.

Anmeldungen und Nachfragen bitte bei der Kursleiterin, Tel. 0491 7031.

7334573
Kurs I

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 30.09.2010, 17.00 - 18.30,
4 Abende - 14tägig
Nortmoor; Grundschule

7334574
Kurs II

für Fortgeschrittene

Donnerstag, 30.09.2010, 15.30 - 17.00,
4 Nachmittage - 14tägig
Nortmoor; Grundschule

7334575
Kurs III

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mittwoch, 29.09.2010, 18.00 - 19.30,
4 Abende - 14tägig
Filsum, Grundschule

7335602
Gitarrenkurs für Anfänger/innen

„Country roads, take me home“

Gitarre spielen schnell erlernen? Hier klappt‘s! Die Grundlagen der Gitarrenbegleitung mit Zupftechniken erlernen wir ohne Vorkenntnisse anhand vieler Songs aus Folk, Gospel, Pop und Country. Dieser Kurs dient als Starthilfe in jede musikalische Richtung. Sich mit der Gitarre beim eigenen Gesang zu begleiten ist somit ideal, jedoch freiwillig. Das Lernen des Gitarre-Stimmens hilft beim leichteren Verstehen der Funktionsweise. Im Startkurs lernen wir bereits 18 Akkorde für umfangreiche Begleitungen. Ein Fortsetzungskurs mit anspruchsvolleren Songs und erweiterten Zupftechniken folgt. Das Erlernte später in einem Chor praktisch anzuwenden, ist eine weitere Option.

Margot Arndt
Donnerstag, 09.09.2010, 19.30 - 20.30,
10 Abende
Stickhausen, v.-Glan-Str. 2, Alte Zollstation - Clubraum
35,80 Euro, 13,3 UStd.

7335605
Lateinamerikanischer Tanzkurs für Frauen

Der Kurs beinhaltet das Erlernen von Salsa-Merenque-Mambo-Cha Cha Cha usw.

Die kubanische Tänzerin Yamila veranstaltet einen Kurs für Frauen. Besonders der Spaß und das Einfühlungsvermögen sollen im Vordergrund stehen. Yamila versteht es, Anfängerinnen und Unentschlossene behutsam in den Bereich der Lateinamerikanischen Tänze einzuführen.

Das Rhythmusgefühl soll erlernt werden, um Sicherheit und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit von Workshops, um das Erlernte zu vertiefen.

Yamila Torres Escobar
Mittwoch, 01.09.2010, 20.00 - 21.00,
10 Abende
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5
33,33 Euro, 13,3 UStd.

7338602
Digitale Fotografie - Grundkurs

Sie haben eine Digitalkamera und machen schöne Fotos mit der Automatik? Prima! Aber wofür sind die anderen Einstellungen?

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie auf einfache Weise einige wichtige Einstellungen Ihrer Digitalkamera bedienen. Zusätzlich lernen Sie die „Sprache“ der Bilder kennen und bekommen Praxistipps, wie Fotografien ansprechend und wirkungsvoll gestaltet werden können.

Im Anschluss wird das gezeigte gemeinsam ausprobiert.

Auch die Übertragung der Fotos in den PC, sowie das einfache Bearbeiten und Ausdrucken der Bilder kommt nicht zu kurz.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, sowie volle Batterien und die Anleitung mit.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Freitag, 24.09.2010, 19.00 - 22.00
Samstag, 25.09.2010, 10.00 - 13.00
Detern, Grundschule
21,00 Euro, 8 UStd.

7338604
Digitale Fotografie - Großer Grundkurs

Sie haben eine Digitalkamera und machen schöne Fotos mit der Automatik? Prima! Aber wofür sind die anderen Einstellungen?

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie auf einfache Weise einige wichtige Einstellungen Ihrer Digitalkamera bedienen. Zusätzlich lernen Sie die „Sprache“ der Bilder kennen und bekommen Praxistipps, wie Fotografien ansprechend und wirkungsvoll gestaltet werden können.

Im Anschluss wird das Gezeigte gemeinsam ausprobiert.

Schwerpunkte sind darüber hinaus:
- Digitale Kameratechnik
- Sichern der Fotos
- Bildübertragung auf den PC
- Bildbearbeitung am PC
- Ausdrucken der Bilder

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, sowie volle Batterien und die Anleitung mit.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Freitag, 12.11.2010, 19.00 - 22.00
Samstag, 13.11.2010, 10.00 - 13.00
Freitag, 19.11.2010, 19.00 - 22.00
Samstag, 20.11.2010, 10.00 - 13.00
Detern, Grundschule
42,00 Euro, 16 UStd.

7338606
Digitale Fotografie - Panoramafotografie

Normale Fotos haben das Format 9x13 oder 10x15. Dank der Digitalfotografie und moderner Software haben Sie die Möglichkeit, einfach und schnell eindrucksvolle Fotografien zu erstellen, die mehr zeigen als ein „normales“ Foto. Panoramafotos zeigen hierbei meist eine 180° oder sogar eine 360° Ansicht.

Egal ob Kompaktkamera oder Spiegelreflex - nach einer Einführung, in der ich Ihnen die Grundlagen sowie ein paar Tipps und Tricks verrate, gehen wir gemeinsam fotografieren. Die gemachten Fotos werden dann von uns mit einem einfachen Programm am Computer zu einem eindrucksvollen Panorama umgearbeitet.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, sowie volle Batterien und die Anleitung mit.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Samstag, 02.10.2010, 10.00 - 16.00
Detern, Grundschule
20,00 Euro, 8 UStd.

7341610
Plattdeutsch zum Kennenlernen

Dieser Kurs soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Der Kurs soll vielmehr bei nach Ostfriesland hinzugezogen Mitbürger/innen die Neugierde für das Plattdeutsche wecken und die Angst nehmen, einige Sätze in plattdeutscher Sprache zu formulieren.

Es besteht die Möglichkeit in Absprache mit der Dozentin einen Folgekurs zu belegen.

Imke Schulte
Freitag, 08.10.2010, 19.30 - 21.00,
5 Abende
Detern, Grundschule
22,00 Euro, 10 UStd.

7342602
A1 Englisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache

N.N.
Freitag, 03.09.2010, 10.00 - 11.30,
12 Vormittage
Seniorenzentrum Detern, Gasteweg 14
52,80 Euro, 24 UStd.

7342606
B1 Englisch am Vormittag

Mittelstufe
Lehrbuch: Fairway 3, Lektion 11

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/innen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten.

N.N.
Freitag, 03.09.2010, 08.30 - 10.00,
12 Vormittage
Seniorenzentrum Detern, Gasteweg 14
52,80 Euro, 24 UStd.

7344605
A1 Italienisch für den Urlaub

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: nach Absprache

Dies ist kein traditioneller Sprachunterricht, stattdessen nähern wir uns in diesem Kurs spontan und ungezwungen der schönen italienischen Sprache, ohne großartig auf die Grammatik einzugehen.

Es werden typische Situationen behandelt, in die der/die Lernende auf seiner/ihrer eventuellen Italienreise geraten würde, wie z.B. im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen, im Fremdenverkehrsbüro, etc.

Nebenbei lernen wir ein wenig über Land und Leute.

Bei Fragen zum Kursinhalt rufen Sie mich (Insa Meyer) einfach an. Telefon 04956 4462.

Insa Meyer
Dienstag, 07.09.2010, 19.30 - 21.00,
15 Abende
Detern, Grundschule
66,00 Euro, 30 UStd.

7347605
Niederländisch am Wochenende

Niederländisch zum Kennenlernen
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Ziel dieses Kurses ist es, sich mit einfachen Sätzen verständigen zu können. Wir üben alltägliche Gesprächssituationen, wie sie z.B. im Restaurant, Geschäften, beim Kennenlernen, beim Erfragen des Weges etc. vorkommen. Darüber hinaus werden wir uns mit den Zahlen uns der Uhrzeit beschäftigen. Die weitere Gestaltung des Kursinhalts richtet sich nach den Interessen der Teilnehmer/innen.

Hilde Kruize
Samstag, 30.10.2010, 14.00 - 17.00
Samstag, 06.11.2010, 14.00 - 17.00
Detern, Grundschule
20,00 Euro, 8 UStd.

7347610
A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit einigen Vorkenntnissen aus dem Wochenendkurs vom 30.10.und 06.11.2010. Neben grammatikalischen Grundkenntnissen und einfachen Konversationen werden typische kulturelle Unterschiede zwischen Deutschland und den Niederlanden veranschaulicht. So lernen sie nicht nur die Sprache kennen, sondern auch Land und Leute. Individuelle Wünsche können berücksichtigt werden.

Lehrbuch nach Absprache mit der Dozentin.

Hinweis: Teilnehmer/innen sollten den Wochenendkurs am 30.10.2010 und am 06.11.2010 besucht haben!

Hilde Kruize
Mittwoch, 10.11.2010, 20.00 - 21.30,
8 Abende
Detern, Grundschule
40,00 Euro, 16 UStd.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7372608
Männerkochrunde

Wir kochen traditionelle Küchenklassiker sowie Gerichte nach Ihren Wünschen. Sie lernen wie leckere Köstlichkeiten garantiert gelingen. Anfänger wie Könner sind herzlich willkommen alles rund um das Thema „Kochen“ zu lernen: Tipps und Tricks, grundlegende Zubereitungsmethoden, Zeitmanagement, damit das Menü auch daheim leicht von der Hand geht.

Jutta Stromann, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 05.10.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Detern, Grundschule
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 30.09.2010.

7372610
Frisches Wildbret hat wieder Saison

Wildkochkurs

Warum auf dem Speiseplan mit Wildfleisch nicht mal für eine Abwechslung sorgen.
Seit Jahrtausenden ist Wildbret in der Küche eng mit Exklusivität verbunden - kaum verwunderlich, wenn man bedenkt, dass frisches Haar- und Federwild nicht das ganze Jahr über beliebig verfügbar sind. Wildgerichte gehören zu den besonders kulinarischen Erlebnissen in der Küche. Wildfleisch ist sehr mager, eiweißreich und leicht bekömmlich. In diesem Kurs erfahren Sie alles zum Thema Wildzubereitung, den dazu passenden Saucen und Beilagen! Verarbeitet wird verschiedenes Wild als Braten oder Kurzgebratenes.

Ayelt Peters, Küchenmeister
Montag, 08.11.2010, 18.30 - 22.15
Ostfriesischer Fehnhof, Südgeorgsfehn
18,50 Euro + Lebensmittelgeld, 5 UStd.

16 Teilnehmer/innen maximal.
An/Abmeldeschluss: 29.10.2010.

7372615
Kochen mit Soja, Tofu und Co.

Eine der herausragenden Eigenschaften von Soja ist, dass es wunderbar schmeckt und leicht zuzubereiten ist. Dieses „Fleisch, das auf dem Felde wächst“ ist dazu reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und leistet so einen kostbaren Beitrag zur Gesunderhaltung und Wiederherstellung. Es lassen sich fast alle Rezepte daraus bereiten, die auch mit Fleisch zu kochen sind. Soll das Gericht so köstlich gelingen, wie sich das jede Köchin/jeder Koch wünscht, dann muss man die wenigen einfachen Spielregeln beherrschen, mit diesem Produkt umzugehen. Und das lernen Sie an diesem Abend!

Katharina Ennen, gepr. Ernährungsberaterin
Freitag, 19.11.2010, 19.00 - 22.00
Detern, Grundschule, 10,00 Euro, 4 UStd.

An/Abmeldeschluss: 16.11.2010.

7374603
Typgerechtes Schminken

Mit wenig Handgriffen perfekt schminken, ohne „angemalt“ auszusehen!

Jeder Mensch ist individuell und einzigartig. Lernen Sie die Vorzüge Ihres Gesichtes zu betonen, indem Sie sich „typgerecht“ schminken.

Um ein perfektes Ergebnis zu erzielen, kommen Sie bitte geschminkt zum Kurs.

Anja Timmer
Samstag, 27.11.2010, 14.30 - 18.15
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5
11,00 Euro + 3,00 Euro Materialkosten,
5 UStd.

Bringen Sie bitte einen Stellspiegel, einen Puderpinsel (soweit vorhanden) und einen Waschlappen mit.

7381600
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Entspannen, Atem holen - Sie erlernen eine Technik auch für zu Hause.

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An-und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Mit der Zeit lernt die Person, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchte. Darüber hinaus können Muskelverspannungen gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden.

Annelie Müller, Heilpraktikerin
Donnerstag, 28.10.2010, 20.00 - 21.30,
5 Abende
Detern, Grundschule
22,00 Euro, 10 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke und dicke Socken mitbringen.

7384605
Beckenboden - Die Kraft in unserer Körpermitte

Workshop für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die die Kraft des Beckenbodens erfahren und entwickeln möchten. Ihnen wird anschaulich vermittelt, wie die Beckenbodenmuskulatur arbeitet und welche vielfältigen Funktionen sie hat.

Im praktischen Teil lernen Sie Ihren Beckenboden wahrzunehmen, durch spezielle Übungen zu trainieren und ihn auch in alltäglichen Situationen bewusst einzusetzen. So können Sie belastende Momente, zu denen bereits Husten, Lachen und auch Bücken gehört, erkennen und durch beckenbodenschonendes Verhalten entschärfen.

Ein gut trainierter, aktiver Beckenboden sorgt nicht nur für Kontinenz, sondern auch für ein lebendiges Liebesspiel und nicht zuletzt für Stabilität und Kraft im unteren Rücken.

Tomke Oeltjen
Samstag, 06.11.2010, 14.00 - 19.00
(mit Pause)
Detern, Grundschule
15,00 Euro, 6 UStd.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, kleines Kissen und dicke Socken.

7392605
Blutgruppenernährung

Das Konzept der Blutgruppenernährung geht davon aus, dass sich mit den Blutgruppen gleichzeitig bestimmte Stoffwechseltypen entwickelt haben.

Zu beobachten ist, dass Menschen in der Tat sehr unterschiedlich auf Nahrungsmittel reagieren.

Ernährungsformen, die sich bei einer Person vorteilhaft auf Gesundheit und Körpergewicht auswirken, können bei einer anderen Person eine gegenteilige Wirkung haben. Die einen können mit einer Ernährungsumstellung ihren Gesundheitszustand verbessern, die anderen damit gesundheitlichen Problemen, wie z.B. Allergien oder Magen-/Darmstörungen, nicht zu Leibe rücken.

Die Teilnehmer/innen lernen an diesem Vormittag die Merkmale der einzelnen Blutgruppen, die Wegweiser für Ess- und Lebensweisen sein können, kennen. Sie erfahren, wie blutgruppengerechte Ernährung uns gesund erhält und unser Immunsystem stärkt, unser Gewicht (den Stoffwechsel) optimiert und sogar den Alterungsprozess verlangsamen kann.

Katharina Ennen, gepr. Ernährungsberaterin
Samstag, 27.11.2010, 09.00 - 13.00
Detern, Grundschule
12,00 Euro, 5 UStd.

Säure - Basen - Balance

Ist Ihr Körper übersäuert?

Damit im Körper alle Stoffwechselvorgänge optimal ablaufen können, benötigt er ein leicht basisches Milieu. Die Menschheit heute ist durch falsche Ernährung, Lebensgewohnheiten, Stress und Umweltfaktoren zu 80 % übersäuert. Dadurch entstehen Befindlichkeitsstörungen wie fehlende Vitalität, Müdigkeit, depressive Verstimmungen und können Ursache für Krankheitsbilder wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Verdauungsbeschwerden, Osteoporose, Diabetes Typ II, Gelenkserkrankungen und Hautproblemen sein. Außerdem bildet die Übersäuerung die ideale Lebensgrundlage für Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten.

An diesem Abend wird der Säure- Basen- Haushalt erklärt und Tipps für den Alltag gegeben, wie Sie Säurebildner erkennen und meiden und eine Übersäuerung aus Ihrem Körper ausleiten können.

Katharina Ennen, gepr. Ernährungsberaterin
Detern, Grundschule
8,00 Euro

7392610
Informationsabend I

Montag, 13.12.2010, 19.30
Detern, Grundschule

7392612
Informationsabend II

Donnerstag, 13.01.2011, 19.30
Filsum, Grundschule

7394605
Auch Männer haben einen Beckenboden!

Vortrag

So wie bei der Frau, hat auch der männliche Beckenboden eine Vielzahl von Funktionen. Anders als bei den Frauen ist es den Männern längst nicht so bewusst, wie wichtig dieser Teil des Körpers für sie ist.

In diesem Vortrag rund um den männlichen Beckenboden werden Anatomie und Funktionen beleuchtet, außerdem werden veränderte Situationen, z. B. nach Prostataentfernung dargestellt.

Theorie und praktische Übungen zur Vorbeugung runden die Thematik ab.

Tomke Oeltjen
Freitag, 05.11.2010, 18.00
Detern, Grundschule
8,00 Euro

7394610
Klopfakupressur - Stress? Einfach wegklopfen!

Die Teilnehmer/Innen erlernen eine spezielle Meridian-Klopftechnik, bei dieser Methode wird körperlicher, emotionaler oder mentaler Stress über das bioelektrische Feld des Körpers angesprochen und gelöst. Grundlagen dieser energetischen Technik sind die traditionelle Chinesische Medizin und die Kinesiologie.

Die Klopfakupressur ist leicht erlernbar und stellt eine schnelle Selbsthilfe in Stresssituationen dar.

Tomke Oeltjen
Samstag, 27.11.2010, 14.00 - 17.30
(mit Pause)
Detern, Grundschule
10,00 Euro, 4 UStd.

7394615
Leberreinigung

Vortrag

Die Leber ist eine große Entgiftungsstation im Körper und so in hohem Maße für unsere Gesundheit ausschlaggebend. Lernen Sie in diesem Workshop die Arbeitsweise der Leber kennen und die Möglichkeit, sie durch eine simple Reinigung, die Sie selbst zuhause mit normalen Lebensmitteln durchführen können, zu unterstützen. Diese Methode eignet sich sehr gut zur Entgiftung, Stoffwechselanregung bei gewünschter Gewichtsreduktion oder Fastenkuren.

Tomke Oeltjen
Montag, 10.01.2011, 18.00
Detern, Grundschule, 8,00 Euro

Bitte einen Teebecher mitbringen.

Außenstellenleiterin:

Helene Palm
Gesundheitsberaterin,
Konfliktlotsin

Anmeldungen
schriftlich mit
Anmeldeformular an:
Lärchenweg 16
26802 Moormerland
telefonisch
04954 6647 oder per
E-Mail an: helene.palm@ewetel.net

7821500
Selbstverteidigung

für Kinder 7 - 14 Jahre

Der Selbstverteidigungskurs beinhaltet praktischen sowie theoretischen Unterricht.

Praktischer Unterricht:
- Wie kann ich mich befreien, wenn mich jemand festhält?
- Wie kann ich einen Schlag abwehren?
- Wie kann ich einem Fußtritt ausweichen?
- Wie kann ich jemanden festlegen, so dass ich noch Zeit genug habe, um mein Handy aus der Tasche zu ziehen und um Hilfe zu rufen?

Theoretischer Unterricht:
- Den Kursteilnehmer/innen wird beigebracht, dass sie nur im Notfall/bei Gefahr, sich oder einen anderen verteidigen dürfen.
- Lautes und kräftiges Anschreien
- Wie bekomme ich Selbstbewusstsein?
- Angriffsbereiche am menschlichen Körper

Jörg Lanzendörfer, Instructor-Diplom im Kampfsport
Mittwoch, 01.09.2010, 17.00 - 17.45,
15 Nachmittage
Jheringsfehn, Westerwieke 130
54,00 Euro, 15 UStd.

7821600
Prävention und Selbstschutz - Konzepte für Frauen ab 16 Jahren

Der Kurs beinhaltet:
- Eigensicherung
- Hand-und Fußtechniken
- Praxisnahes Training
- Gefahren erkennen und bewältigen

Frauen lernen verschiedene Techniken, die sie in Gefahrensituationen anwenden können. Das Selbstbewusstsein wird dadurch gestärkt.

Jörg Lanzendörfer, Police-Tactic-Instructor
Mittwoch, 01.09.2010, 18.00 - 18.45,
15 Abende
Jheringsfehn, Westerwieke 130
54,00 Euro, 15 UStd.

7832650
Dichten?.... Dichten!

Dichten nach der „Alten“ Weise,
so gehen wir auf Gedankenreise,
wir sichten, reimen, wir sortieren,
wir streichen aus, und wir probieren.
Wenn dann zuletzt denkt jedermann:
„Ich glaub, dass ich‘s nicht besser kann!“
Dies lasst uns kunstvoll niederschreiben
und uns auch so die Zeit vertreiben -
am Schluss dann könnt ein Werk entstehn,
das, wenn wer sieht, heißt wunderschön.

Edgar Heilmann
Mittwoch, 01.09.2010, 19.30 - 21.00,
10 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn, F-Trakt, hinter der Dreifach-Turnhalle
44,00 Euro, 20 UStd.

7833650
Porzellan- und Fliesenmalerei

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Einführung in die Technik und Gestaltung der Porzellan- und Fliesenmalerei (auf Glasur). Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller und andere Porzellanstücke werden nach eigenen Motiven mit Spezialfarbe bemalt und anschließend gebrannt.

Hannelore Engels
Dienstag, 21.09.2010, 19.00 - 21.15, 6 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
49,50 Euro + Materialkosten nach Verbrauch und Brennkosten, 18 UStd.

Ein Schraubglas mitbringen.
Anmeldungen und Nachfragen bitte bei der Kursleiterin unter Tel.: 0491 4292.

7833651
Kreative, intuitive Malerei

Malen ist immer ein ganz persönlicher Moment. Es ist dabei völlig unabhängig, ob es darum geht eine faszinierende Landschaft, einen Blickwinkel oder Gegenstand auf‘s Papier zu bringen oder ob ein Mensch seinen Gefühlen Ausdruck verleihen möchte.

Manche Wege gehen dabei über Techniken, Farblehre und Perspektiven und andere einfach über die Freude sich auf Farben und Formen einzulassen. Beides kann zu wunderbaren und überraschenden Ergebnissen führen.

In der kreativ-intuitiven Malerei geht es vor allem um das schöpferische Tun, sich dem inneren Fluss des Malens und Gestaltens hinzugeben.

Alle Konzepte was Kunst ist und was nicht, kann man hier getrost hinter sich lassen. Es geht vielmehr um den reinen, kreativen Ausdruck, - unreglementiert und frei.

Vor allem Menschen, die das Gefühl haben nicht malen zu können, finden durch das intuitive Malen ihr schöpferisches Potenzial wieder.

Vielen Menschen fällt es in einer Gruppe leichter sich auf den Prozess des kreativen und intuitiven Malens einzulassen.

Verschiedene Entspannungsübungen, z. B. Phantasiereisen wirken Stress abbauend und öffnen den Geist für einen experimentellen Umgang mit der Kunst.

Zum „Lohn“ ist es vielfach das Schönste ein Bild in seinen Händen zu halten, was selbst erschaffen wurde.

Petra Helbig
Samstag, 22.01.2011, 16.00 - 20.00
Warsingsfehn, Schule Moormerland
14,70 Euro + Materialkosten nach Verbrauch und Brennkosten., 5,3 UStd.

7833653
Seidenmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

- Wochenendseminar -

Wir lassen uns vom Material SEIDE in Verbindung mit FARBE zum kreativen Farbrausch inspirieren. Unter diesem Motto stellen wir Tücher und Schals und Weihnachtsgeschenke her. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich die Lust und Neugier auf neue Erfahrungen. Sonderwünsche und -vorstellungen werden gern berücksichtigt.

Monika Fechner
Samstag, 06.11.2010, 09.00 - 17.00
Sonntag, 07.11.2010, 09.30 - 12.30
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
30,00 Euro + Materialkosten 8,00 Euro für 2 Tücher bzw. Schals, Farben und Dampffixierung. Weitere Materialien werden nach Verbrauch gesondert berechnet, 12 UStd.

www.vhs-leer.de

7834650
Floristisches zur Herbst- und Weihnachtszeit

In diesem Kurs möchten wir den schönen und farbenfrohen Herbst floristisch erleben. Wir erarbeiten uns z. B. Früchtekränze, Kürbisgestecke und andere schöne herbstliche Dekorationen. Nach dieser tollen Zeit geht es weiter in die Weihnachtszeit. Mit selbst hergestellten Kränzen, Gestecken und Sträußen erleben wir hoffentlich eine schöne und besinnliche Adventzeit.

Claudia Schmidt, Floristin
Mittwoch, 01.09.2010, 19.15 - 21.15
Mittwoch, 29.09.2010, 19.15 - 21.15
Mittwoch, 10.11.2010, 19.15 - 21.15
Mittwoch, 24.11.2010, 19.15 - 21.15
Warsingsfehn, Schulzentrum, F-Trakt hinter der Dreifach-Turnhalle
23,40 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 10,7 UStd.

Material wird von der Dozentin mitgebracht;
Bitte mitbringen, falls vorhanden: Rosenschere, Klebepistole und Haushaltsmesser.
Max. 13 Teilnehmer/innen.
Anmeldeschluss: 27.08.2010

7834651
Herbstkranz für (fast) kein Geld

Wir basteln ein herbstliches Arrangement mit Produkten, die die Natur uns schenkt. Jedes Ergebnis wird einmalig und ein absoluter „Hingucker“ sein.

Monika Fechner
Mittwoch, 20.10.2010, 18.00 - 21.00
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
12,00 Euro + Materialkosten: 4,00 Euro,
4 UStd.

Bitte mitbringen: Schere, Drahtschere oder Seitenschneider, grünen Bindedraht, Heißklebepistole.
Abmeldeschluss: 15.10.2010

7834652
Adventskranz bzw. Gestecke

Ausschließlich aus Naturmaterialien erstellen wir einen Adventskranz - beinahe zum „Nulltarif". Wir kreieren einen Kranz, um den Sie jede/r beneiden wird.

Monika Fechner
Mittwoch, 03.11.2010, 18.00 - 21.00
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
12,00 Euro + Materialkosten: 4,00 Euro,
4 UStd.

Bitte mitbringen: Schere, Alleskleber, Heißklebepistole, dunklen Bindedraht, 1 - 4 dicke Kerzen.
Abmeldeschluss: 29.10.2010

7834653
Naturbild

Allein aus Naturmaterial erstellen wir eine Collage, die wirklich einmalig ist.
Sämtliche Naturmaterialien werden kostenfrei gestellt. Grundplatte wird gesondert und nach Größe berechnet.

Monika Fechner
Donnerstag, 18.11.2010, 18.00 - 21.00
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
12,00 Euro + Materialkosten: 4,00 Euro,
4 UStd.

Bitte mitbringen: Schere, Alleskleber, Heißklebepistole.
Abmeldeschluss: 15.11.2010.

7835500
Eltern - Kind - Kurs „Musik"

für 2 -3jährige Kinder mit einer erwachsenen Begleitperson

„Euline Klimperbein führt Groß und Klein nach Wolkenkuckucksheim in die Welt der Töne ein".

In kleinen Gruppen (ca. 6 - 8 Kinder + Begleitperson) entdecken wir singend, spielend, tanzend und zuhörend die neue Welt der Musik.

Jane Eich, staatl. gepr. Musikerzieherin
Mittwoch, 01.09.2010, 09.30 - 10.15,
6 Vormittage
Gasthus Jheringsfehn, Möwenstraße
30,00 Euro, 6 UStd.

Anmeldung Tel. 04954 994099

Lateinamerikanischer Tanzkurs für Frauen

Der Kurs beinhaltet das Erlernen von Salsa-Merenque-Mambo-Cha Cha Cha usw.

Die kubanische Tänzerin Yamila veranstaltet einen Kurs für Frauen. Besonders der Spaß und das Einfühlungsvermögen sollen im Vordergrund stehen. Yamila versteht es, Anfängerinnen und Unentschlossene behutsam in den Bereich der Lateinamerikanischen Tänze einzuführen.

Das Rhythmusgefühl soll erlernt werden, um Sicherheit und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit von Workshops, um das Erlernte zu vertiefen.

Yamila Torres Escobar
Larisca Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295
40,00 Euro, 13,3 UStd.

7835650
Kurs I - für Anfängerinnen

Montag, 06.09.2010, 18.45 - 19.45, 10 Abende

7835651
Kurs II - Mittelstufe

Montag, 06.09.2010, 20.00 - 21.00, 10 Abende

7842645
A1 Englisch Eingangsstufe 2

für Anfänger/innen-Wiederholer/innen mit erwachenden Vorkenntnissen
Lehrbuch: Network I Teil II

Edgar Heilmann
Donnerstag, 02.09.2010, 19.30 - 21.00,
15 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn, F-Trakt, hinter der Dreifach-Turnhalle
66,00 Euro, 30 UStd.

7842650
A2 Englisch Grundstufe 1

Fortgeschrittene mit aufgefrischten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Network II

Edgar Heilmann
Dienstag, 31.08.2010, 19.30 - 21.00,
15 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn, F-Trakt, hinter der Dreifach-Turnhalle
66,00 Euro, 30 UStd.

7842651
B1 Englisch Mittelstufe

für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch und Grammatik nach Absprache

Edgar Heilmann
Montag, 30.08.2010, 19.30 - 21.00, 15 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn, F-Trakt, hinter der Dreifach-Turnhalle
66,00 Euro, 30 UStd.

TREFFPUNKT vhs

7846650
Spanisch für die Reise

Dieser Kurs ist ideal für alle, die mit Spaß spanische Redewendungen speziell für Reise- und Urlaubssituationen statt spanische Grammatik erlernen wollen.

Jutta Tennhoff, Fremdsprachenkorrespondentin
Mittwoch, 01.09.2010, 19.30 - 21.00,
10 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn, F-Trakt, hinter der Dreifach-Turnhalle
44,00 Euro + 2,50 für Kopien, 20 UStd.

Pixelio.de - Georg Hermann

7863650

Ich habe einen PC! Was nun?

Der Kurs wendet sich an Personen, die gerade einen PC erworben haben bzw. zur Zeit beabsichtigen, einen PC zu erwerben. Sie erlernen den Umgang mit Dateien, Verzeichnissen, Ordnern, Festplatten, Disketten und CD-ROMs ebenso wie die Installation und Verwaltung von Programmen.

Zusatz:

Wer heute einen PC kauft, erhält dazu meist auch das Betriebssystem WINDOWS sowie den Internet-Explorer als Browser. Im Kurs wird das Arbeiten mit der grafischen Benutzeroberfläche WINDOWS und der Einstieg in das Internet geübt.

Kursinhalte sind:
- Die Bedienung des Computers ordnungsgemäß handhaben
- Eine Ordnerhierarchie anlegen und die Struktur erklären
- Dateien kopieren, verschieben und löschen
- Nach Dateien suchen
- Dateien umbenennen
- Einen Ordner auf Inhalt, Größe und Datumsangaben überprüfen
- Disketten formatieren
- Dateien auf Disketten speichern
- Einen Drucker aus der Liste der installierten Drucker auswählen
- Eine Textdatei auf einem installierten Drucker ausgeben

Technischer Überblick:
- Begriffserklärung (Provider, Browser usw.)
- Was ist eine e-mail?
- Suchprogramme
- Surfen im Internet
- Risiken (Viren, Spuren)

Frank Noever, Handelsfachwirt
Donnerstag, 02.09.2010, 16.00 - 18.15,
12 Nachmittage
Warsingsfehn, Schule Moormerland
90,00 Euro, 36 UStd.

7863651

Textverarbeitung mit WORD für WINDOWS

für Anfänger/innen

In den meisten „Büro-Berufen" hat der Einsatz des Computers mittlerweile einen hohen Stellenwert. Häufig handelt es sich hierbei um die Erstellung und Bearbeitung von Texten. In diesem Kurs werden die grundlegenden Arbeitsschritte für eine erfolgreiche Anwendung von WORD für WINDOWS vermittelt.

Computer-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Grundwissen im Umgang mit Schreibmaschinen wird empfohlen.

Kursinhalte sind:
- Einführung WINDOWS (anwendungsorientiert)
- Grundlagen der Dateiverwaltung
- WORD-Oberfläche (Befehls- und Symbolleisten)
- Nutzung der WinWord-Online-Hilfe
- Dateien anlegen, abspeichern und öffnen
- Seitenformate ändern
- Text-/Absatzformatierung
- Briefgestaltung
- Kopf- und Fußtexte
- Textbausteine (Autotext)
- Einbinden von Grafiken
- Erstellen und Formatieren von Tabellen
- Arbeiten mit mehreren Dateien
- Nutzen von Tabellen für Serienbriefe
- Erstellen von Formularen
- Arbeiten mit Dokumentvorlagen
- Auto Text/AutoKorrektur als Formatier-Hilfe
- Ansätze der Makro-Erstellung
- Sonderzeichen per Mausklick
- Anpassen/Erstellen von Symbolleisten
- Nutzung von Text-/Positionsrahmen.

Auf Wunsch kann auch ins Internet geschaut werden.

Frank Noever, Handelsfachwirt
Donnerstag, 02.09.2010, 18.15 - 19.45,
10 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
50,00 Euro, 20 UStd.

7869650

Industriemechaniker/in

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Teil 2, Winter 2010/11

für die Einsatzgebiete Instandhaltung, Maschinen- und Anlagenbau, Produktionstechnik

Den Teil 2 bilden die Prüfungsbereiche Auftrags- und Funktionsanalyse, Fertigungstechnik, Wirtschafts- und Sozialkunde.

In den techn. Prüfungsbereichen werden schwerpunktmäßig die technische Analyse- und Gestaltungskompetenz im Umfeld auf fertigungstechnische Systeme bearbeitet.

Hermann Meyer
Mittwoch, 01.09.2010, 18.30 - 20.45,
12 Abende
Warsingsfehn, Schulzentrum, F-Trakt Raum F 5
79,20 Euro, 36 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter: 04954 1633 und am ersten Unterrichtsabend.

Der Teil 1 Kurs für Industriemechaniker/in beginnt am Dienstag, 01.02.2011.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7872651

Vollkornbrote, -brötchen, -fladen und Brotaufstriche

Aus verschiedenen Vollkornmehlsorten (Roggen, Weizen, Dinkel, Buchweizen) und aus alten wieder neu entdeckten Sorten (Einkorn und Emmer) werden wir Brot, Brötchen und Fladen backen. Sie werden Brote mit Hefe, Roggensäuerung und Backferment kennen lernen und staunen, wie schnell z.B. ein Roggensauerteigbrot und Dinkelbuchweizenbrot gelingen und köstlich schmecken kann.

Dazu stellen wir verschiedene leckere Brotaufstriche her.

Zum Schluss werden wir in gemütlicher Runde unsere Backwaren kosten.

Johanna Busboom, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin (GGB)
Donnerstag, 16.09.2010, 18.45 - 21.45,
3 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher und Behälter für das Essen mit.
Abmeldeschluss: 13.09.2010.

7872652

Alte ostfriesische Rezepte neu entdeckt

Wir wollen an diesen Abenden die Vergangenheit wieder wach werden lassen und köstliche traditionelle ostfriesische Menüs zubereiten, z.B. Beestmelkpütt, Speckendicken, Bookweitenschubbers, Bookweitengört, Mehlpütt mit Peern, Insett Bohnen.

Auch werden leckere Vor-und Nachspeisen „na Freesenort" und ostfriesische Butterkuchen auf den Tisch gezaubert. Anschließend lassen wir uns in gemütlicher Runde alles munden.

Johanna Busboom, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin (GGB)
Donnerstag, 04.11.2010, 18.45 - 21.45,
3 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher und Behälter für das Essen mit.

Abmeldeschluss: 01.11.2010

7872653

Weihnachtsbäckerei mit Eltern und Kindern oder mit Großelternn und Enkelkindern

Wir backen mit Vollkornmehlsorten Leckeres für die Weihnachtszeit und wollen miteinander Spaß haben.

Bitte Ausstechformen und Behälter für das Gebäck mitbringen.

Johanna Busboom, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin (GGB)
Donnerstag, 09.12.2010, 15.00 - 17.15
Warsingsfehn, Schule Moormerland
12,00 Euro + Lebensmittelgeld, 3 UStd.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher und Behälter für das Essen mit.
Abmeldeschluss: 06.12.2010

7872660
Kartoffeln für Feinschmecker/innen

Die tolle Knolle ist ein gesundes, kalorienarmes und preiswertes Nahrungsmittel.

Immer nur als Beilage? Viel zu schade!

Wir werden vielseitige Variationen ausprobieren. Raffinierte Suppen, Aufläufe, Pfannengerichte, Gnocchi. Herzhaftes vom Blech und in Folie, als Alltägliches und für Gäste.

Harmine Brahms, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 15.09.2010, 19.00 - 22.00, 3 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher und Behälter für das Essen mit.
Abmeldeschluss: 10.09.2010.

7872661
Reis - Kulinarisch

Reis ist alles andere als nur eine Beilage.

Paella aus Spanien, Risotto aus Italien, Sushi aus Japan, Pilas aus dem Orient oder süße Speisen aus Österreich und Deutschland sind köstliche Kreationen und bieten Abwechslung.

Harmine Brahms, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 27.10.2010, 19.00 - 22.00, 3 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher und Behälter für das Essen mit.
Abmeldeschluss: 22.10.2010.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu
uns in die Haneburg

7874645
Rund um den Bauch - Kampf gegen das „Hüftgold“

Beauty, Fitness & Ernährungstipps für einen „schönen“ Bauch.

Carola Fiegel, Staatlich geprüfte Spa- & Wellnesstrainerin
Freitag, 10.09.2010, 20.00 - 22.15
Larisca Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295
10,00 Euro, 3 UStd.

7874655
Farbenfroh

Welche Farben stehen mir?

Sie kennen sicher den Spruch: „...die Farbe steht Dir richtig gut zu Gesicht“. Mit den richtigen Farben sehen wir erholt und frisch, eben einfach gut aus. Andere Farben lassen uns abgespannt, fahl und müde aussehen. Sind wir in den falschen Farben gekleidet, so erscheinen vorhandene Falten, Augenränder oder Hautirritationen intensiver und markanter.

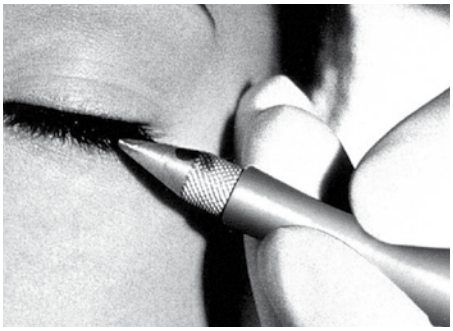
Die Farbberatung findet durch ein bestimmtes Analyse-Verfahren statt, die zu Ihrer natürlichen Farbgebung passenden Farben für Kleidung, Haartönung, Make-up, Brille und Schmuck.

Ziel der Farbberatung ist es, Ihre Persönlichkeit positiv zu unterstreichen und Ihre Ausstrahlung zu verstärken.

Mit wenig Aufwand große Wirkung erzielen, das erreichen Sie mit einem farbtypgerechten Make-up. Ich zeige Ihnen, wie Sie sich mit wenig Zeitaufwand täglich vorteilhaft schminken können.

Ingrid Buschmeier, Kosmetikerin, Visagistin, Farb- u. Stilberaterin
Freitag, 19.11.2010, 18.00 - 21.00
Samstag, 20.11.2010, 12.00 - 17.15
Vorbereitungsabend am 1. Termin
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
33,00 Euro + Materialkosten 5,00 Euro, sind an die Dozentin zu zahlen, 11 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre Schminksachen und einen Handspiegel mit.
Anmeldeschluss: 15.11.2010.
Max. 10 Teilnehmer/innen.



7874656
Zeitlos schön

Kaum eine Frau möchte sich bereits mit den ersten Anzeichen der Hautalterung abfinden. In diesem Workshop lernen Sie wie Sie positiv auf altersbedingte Hautveränderungen Einfluss nehmen können. Sie werden verschiedene Pflegeprodukte (z.B. Peeling, Packung) ausprobieren.

Neben einer Hauttypbestimmung und einer dem Hauttyp entsprechenden Pflegeanleitung stelle ich Ihnen Ihr individuelles Make-up vor.

Ingrid Buschmeier, Kosmetikerin, Visagistin, Farb- u. Stilberaterin
Samstag, 27.11.2010, 12.00 - 17.15
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
21,00 Euro + Materialkosten 7,00 Euro, sind an die Dozentin zu zahlen, 7 UStd.

Bitte bringen Sie Handspiegel, Schüssel, Stirnband, kleines Handtuch und Ihre Schminksachen mit.
Anmeldeschluss: 22.11.2010.

7881650
Lichtmeditation - Weg zurück zum Ursprung

In diesem Seminar wollen wir durch eine besondere Form der meditativen Lichtarbeit unser inneres Licht wieder finden und diese Verbindung auf verschiedenen Ebenen und ganz besonders für den Alltag festigen.

Adelgunde Wilts, Heilpraktikerin, Paar- u. Familientherapeutin
Dienstag, 05.10.2010, 19.00 - 21.15, 4 Abende
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
26,40 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte (wenn vorhanden), Kissen, Decke, warme Socken

7881655
Autogenes Training für Anfänger/innen

Ruhig und konzentriert mitten im hektischen Alltag bleiben- das Autogene Training hilft Ihnen dabei.

Beim Autogenen Training handelt es sich um eine häufig angewandte Methode der konzentrierten Selbstbeeinflussung zur Entspannung von Körper und Seele.

Dabei entfaltet das Autogene Training seine besondere Wirkungsweise, indem es Spannungen abbaut, Möglichkeiten der Entspannung aufzeigt und Ihnen dadurch hilft, dem alltäglichen Stress etwas entgegenzusetzen.

Gerlinde Groninga, Gesundheitsberaterin (VHS), Entspannungspädagogin
Freitag, 03.09.2010, 15.00 - 16.00,
10 Nachmittage
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, Decke und ggfs. Kissen und warme Socken mitbringen.

7881660
Autogenes Training für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das AT bereits kennen und schätzen gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen möchten bzw. eine Möglichkeit suchen, ihre Übungserfahrungen in einer Gruppe zu vertiefen.

Gerlinde Groninga, Gesundheitsberaterin (VHS), Entspannungspädagogin
Dienstag, 07.09.2010, 09.00 - 10.00,
4 Vormittage
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
15,00 Euro, 5,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, Decke und ggfs. Kissen und warme Socken mitbringen.

7883600
Daoyin Baojian Gong - Gesundheitsschützendes Qi Gong

Das sich über drei Jahrtausende bewährte, ganzheitliche Lebenspflege- und Gesunderhaltungssytem Qi Gong ist ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin und umfasst selbstregulierende Atem-, Vorstellungs-, Entspannungs-, Meditations- und Bewegungsübungen, die sowohl in der Prävention und Rehabilitation wie auch in der spezifischen Therapie wirkungsvoll angewendet werden. Das medizinisch orientierte Daoyin Baojian Gong - oder gesundheitsschützende Qi Gong - wurde in den 1980ern von Prof. Zhang Guangde (Sportuniversität Peking) entwickelt. Die acht Einzelübungen stellen entschleunigte und fließende Bewegungen dar, welche mit entsprechender Aufmerksamkeit, Körperhaltung und Regulierung der Atmung gekoppelt sind. Die Übungsreihe, die auch als Meditation in Bewegung verstanden werden kann, regt den Energiefluss in den Leitbahnen an und kann bei regelmäßiger Praxis Energieblockaden lösen, die Organfunktionskreise stärken, und die Gesundheit positiv beeinflussen. Zudem wirken die Übungen psychisch-emotional ausgleichend und helfen bei der Stressbewältigung. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene, die ihre Übungspraxis vertiefen wollen. Bitte flache Schuhe und lockere Kleidung tragen.

Diplom-Biologe Eike F. Wilts, Qigong-Lehrer und Regenerationskompetenztrainer
Donnerstag, 09.09.2010, 19.00 - 20.30,
6 Abende
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
26,40 Euro, 12 UStd.

7883601
Vier Regulationsmethoden aus dem Daoyin Yangsheng Gong

Im Zusammenhang der Reformen im Gesundheitswesen und der neuen Denkansätze in der Gesundheitsförderung, die dem einzelnen Menschen mehr Kompetenz und Eigenverantwortung für das eigene Wohlergehen zugestehen, haben selbstregulierende Übe-Verfahren eine große Bedeutung erlangt. Im Vordergrund dieses Kurses stehen die Vier Regulationsmethoden aus dem Methodenzyklus des Daoyin Yangsheng Gong, ein von Prof. Zhang Guangde (Sportuniversität Peking) entwickeltes Qigong System. Die Übungsreihe stellt eine etwa 25-minütige Methode zur Regulierung des Körpers, des Geistes und der Atmung dar. Sie enthält alle Elemente der Qigong Praxis, ist sehr leicht erlernbar und wird ohne große Ansprüche an die Koordination im Stehen ausgeführt. Da die sanften Übungen sowohl physisch als auch psychisch-emotional ausgleichend wirken, sind sie als Stressbewältigungsmethode besonders geeignet. Sie helfen die Beweglichkeit zu erhalten und bieten bei regelmäßiger Praxis einen Weg zur Selbstkompetenz, Achtsamkeit und Bewusstseinsschulung.

Diplom-Biologe Eike F. Wilts, Qigong-Lehrer und Regenerationskompetenztrainer
Dienstag, 02.11.2010, 19.00 - 20.30, 6 Abende
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
26,40 Euro, 12 UStd.

7883670
Mit Yoga den Morgen begrüßen

In diesem Kurs werden neben vorbereitenden Übungen die klassischen Yogahaltungen (Asanas) in Achtsamkeit und Präzision unterrichtet: Vor-, Rück- und Seitbeugen, Umkehr- und Drehhaltungen sowie verschiedene Atemtechniken (Pranayama).

Kurzum alles, was den gestressten Körper zur Ruhe bringt.

Der Kurs ist geeignet für Fortgeschrittene, die bereits Yogakurse bei mir absolviert haben.

Dieter Maul, Yogalehrer (BDY/EYU)
Dienstag, 31.08.2010, 08.30 - 10.00,
13 Vormittage
Oldersum, Dorfgemeinschaftshaus
57,20 Euro, 26 UStd.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte oder Decke, warme Socken.

Power für den Rücken

In diesem Kurs lernen Sie Rückenprobleme mit gezieltem Training zu mildern. Eine schwache Muskulatur rundum die Wirbelsäule wird mit einfacher Gymnastik aufgebaut und führt somit zu einer stabilen, besseren und gesünderen Körperhaltung. Durch funktionelle Übungen wird die Rückenmuskulatur gestärkt.

Mit anschließenden Entspannungsübungen runde ich meine Stunden ab.

Elke de Buhr, Übungsleiterin C-Lizenz
Oldersum, Dörfergemeinschaftshaus
36,00 Euro, 16 UStd.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Teilnehmer/innenzahl begrenzt ist. Zu den Kursen bitte leichte Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte bzw. eine Wolldecke mitbringen.

7884600
Gruppe I

Montag, 30.08.2010, 19.00 - 20.00, 12 Abende

7884601
Gruppe II

Montag, 30.08.2010, 20.00 - 21.00, 12 Abende

7884603
Nordic Walking (NW)

Technik für Einsteiger/innen

NW ist ein eigenständiges Bewegungskonzept unter Einsatz spezieller Stöcke. Daher ist es am ehesten mit dem klassischen Ski-Langlauf vergleichbar.

Durch den Einsatz der Stöcke wird die Muskulatur des Oberkörpers aktiv in die Bewegung mit einbezogen und effektiv trainiert.

Hinzu kommt, dass der Stockeinsatz zu einer Entlastung der Gelenke beiträgt.

NW ist also ein sanftes und dabei effektives Ganzkörpertraining, bei dem sowohl das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur des Ober- und Unterkörpers gekräftigt werden.

Positive Trainingseffekte werden schon bei niedrigem Schritttempo erreicht, und die ruhige fließende Form der Bewegung stellt einen angenehmen Kontrast zur Hektik des Alltags dar.

Die Durchführung spezieller Kräftigungs- u. Dehnungsübungen mit den Stöcken rundet das NW- Programm ab.

Carola Fiegel, Nordic-Walking-Trainerin (DSV)
Freitag, 10.09.2010, 15.30 - 16.30,
6 Nachmittage
Treffpunkt Stikelkamper Wald
(großer Parkplatz)
21,75 Euro incl. Verleihung der Stöcke., 8 UStd.

Bitte in wetterfester Sportbekleidung kommen. Auf Wunsch gibt es von der Dozentin ausgearbeitete Teilnehmer/innen-Unterlagen für 2,50 Euro, die vor Ort zu zahlen sind.

TREFF vhs PUNKT

VHS-Rückenschule Wirbelsäulengymnastik

für Frauen und Männer jeden Alters

Wir leiden unter verspannter Rückenmuskulatur, die oft zu unangenehmen Schmerzen führt. Durch geeignete gymnastische Übungen sollen Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. Sie sollen ein neues Haltungsgefühl entwickeln.

Die Übungen dienen
- zur Lockerung von Verspannungen
- zur Kräftigung und Entlastung de Wirbelsäule
- zur Dehnung von verkürzter Muskulatur

Nataliya Kudryashova, Dipl. Sportlehrerin
Neermoor, Bürgerhaus, Norder Str. 6
36,00 Euro, 16 UStd.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Teilnehmer/innenzahl begrenzt ist.
Zu den Kursen bitte leichte Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte bzw. eine Wolldecke mitbringen.

7884690
Gruppe I

Donnerstag, 02.09.2010, 19.00 - 20.00,
12 Abende

7884691
Gruppe II

Donnerstag, 02.09.2010, 20.00 - 21.00,
12 Abende

Frauen-Netzwerk Moormerland

Jeden 1. Dienstag im Monat um 15.30 im Heimathuus Warsingsfehn,
Dr.-Warsing-Str. 79

Jeden 3. Dienstag im Monat um 15.00 Ideenwerkstatt im Literaturcafé der Buchhandlung „Harlekin“. Warsingsfehn, Dr.-Warsing-Str. 287 a

7884694

Körper, Geist und Seele

Gezieltes, gesundheitsorientiertes Training zur Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Bein- und Pomuskulatur.

Außerdem werden Übungen aus den unterschiedlichen Bereichen wie Yoga oder autogenem Training mit eingestreut. Ziel ist die Entspannung, Ausgeglichenheit sowie die Verbesserung der Körperhaltungswahrnehmung.

Carola Fiegel, Staatlich geprüfte Spa- & Wellnesstrainerin
Dienstag, 07.09.2010, 20.15 - 21.15, 8 Abende
Larisca Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295
31,20 Euro, 10,7 UStd.

Bitte eine Decke und bequeme Kleidung (Socken) mitbringen!

7884695

Fit im Alter

Dieser Kurs ist vorzugsweise an Senioren/innen gerichtet, die auch im Alter ihren Körper in Schwung halten wollen. Mit Funktions- und Wirbelsäulengymnastik, kleinen Spielen und einer Entspannung soll das Wohlbefinden im Alltag gesteigert werden. Dabei steht die Freude an der Bewegung und der Spaß an der gemeinsamen Betätigung im Vordergrund.

Renate Ferdinand, Fachkraft für Gesundheitssport
Dienstag, 31.08.2010, 15.30 - 16.30,
15 Nachmittage
Turnhalle, Sonderschule Rinderhagenstr.
44,00 Euro, 20 UStd.

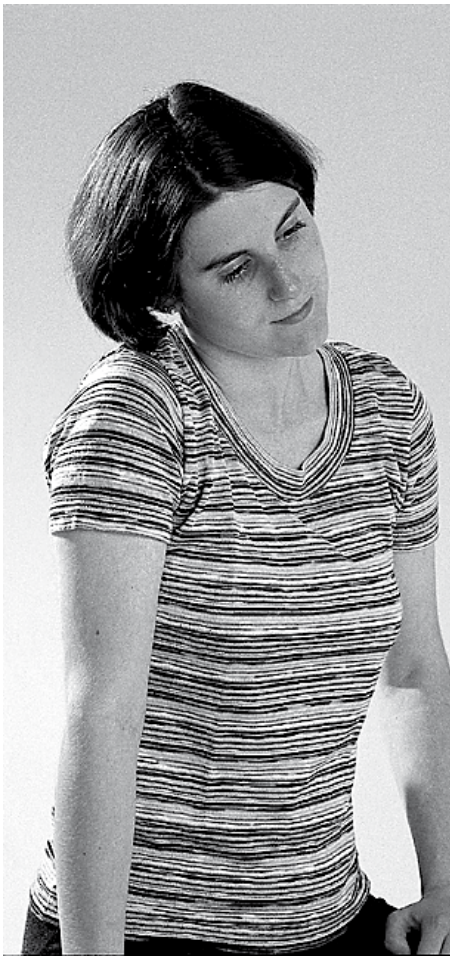
7892600

Zilgrei - schmerzfrei durch eine kombinierte Haltungs- und Atemtherapie

ZILGREI ist eine kombinierte Haltungs-und Atemtherapie, die bei Schmerzen aller Art eingesetzt werden kann. Sie ist wirksam bei der Vorbeugung vieler herkömmlicher Beschwerden, wie sie häufig der Arthrose, Arthritis, dem Rheuma und dem Stress zugeschrieben werden. ZILGREI hilft besonders gut bei Kopfschmerzen und Migräne, Nacken-, Schulter-, Lenden- und allgemeinen Rückenschmerzen sowie steifen Knien, Ischias, geschwollenen Knöcheln und Beinen, nervösen Spannungen, Verstopfungen und vielen anderen Beschwerden, deren Ursache oft nicht eindeutig fest steht.

ZILGREI wirkt durch gezielte (chiropraktische) Haltungs- oder Bewegungsfolgen in Verbindung mit einer speziellen Atemmethode und ist von Jedermann/frau leicht erlernbar. Verblüffend ist dabei oft die sofortige Wirkung, die sich durch bessere Beweglichkeit, Schmerzlinderung und allgemeinem psychischen und körperlichen Wohlbefinden bemerkbar macht. Das Besondere an ZILGREI ist, dass nur an beschwerdefreien Körperteilen gearbeitet wird, so dass keinerlei Verspannungen oder Schmerzen bei den Übungen entstehen. ZILGREI ist eine Selbstbehandlungsmethode, die zu erlernen keinerlei besonderer Voraussetzungen bedarf.

Waltraud Bloem-Susoho, Zilgrei-Lehrerin
Samstag, 18.09.2010, 10.00 - 17.00
Samstag, 02.10.2010, 10.00 - 17.00
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
35,20 Euro, 16 UStd.



Ostrhauderfehn vhs

Außenstellenleiterin:
Christiane Bäre-Kleem,
Förderschullehrerin
Idafehn-Süd 5
26842 Ostrhauderfehn
Tel. 04952 942971
Fax: 04952 942972
E-Mail: christiane.baere@gmx.de

8015710

Schnupperkurs: Leinenführigkeit „Kein Hund zieht ohne Grund“

Wer kennt ihn nicht, den Hund, der seine/n Besitzer/in an der Leine hierhin und dorthin zieht und womöglich wütend bellend in die Leine springt, wenn er Nachbars Katze oder einen Artgenossen sieht!

In diesem Schnupperkurs gewinnen die Teilnehmer/innen in Theorie und Praxis einen ersten Eindruck, wie das Gehen an der lockeren Leine ohne den Einsatz von Gewalt oder Lockmitteln (wie z.B. Leinenruck bzw. Leckerchen oder Spielzeug) auch unter Ablenkung geübt werden kann.

Ulrike Fuhrmann, lizensierte Tierlehrerin des Instituts Feltmann - v. Schroeder (www.institut-Feltmann.com.)
Montag, 06.09.2010, 17.30 - 20.00
Dienstag, 07.09.2010, 17.30 - 20.00
14,50 Euro, 6,7 UStd.

Max.10 Teilnehmer/Innen mit jeweils 1 Hund. Für den Schnupperkurs werden ein gut sitzendes Brustgeschirr und eine glatte 3-Meter-Leine benötigt. Beides kann für die Übungszeiten kostenlos ausgeliehen werden.
Anmeldungen bei der Kursleitung:
Tel. 04952 899337
Anmeldeschluss: 27.08.2010

8015711

Grundkurs: Leinenführigkeit - Der Weg zum lockeren Leinenlauf

Die im Schnupperkurs erarbeiteten Techniken werden im Grundkurs weiter vertieft.

Es werden Wege gezeigt, wie der/die Hundebesitzer/in seinen/ihren Hund davon abhalten kann, zu ziehen und in die Leine zu springen. Dabei gilt „Nicht die Gewalt erzieht den Hund, sondern das soziale Zusammenspiel zwischen Mensch und Hund.“ (Gudrun Feltmann)

Von hoher Bedeutung ist es, dass der Hund sein Verhalten nicht aus Angst vor dem Menschen ändert, sondern aus sozialer Anerkennung und Respekt.

Die Teilnehmer/innen des Kurses brauchen nicht notwendigerweise bereits ziehende oder leinenaggressive Hunde zu haben. Es hat sich bewährt, vorbeugende Maßnahmen zu kennen, um das Ziehen gar nicht erst entstehen zu lassen

Ulrike Fuhrmann, lizensierte Tierlehrerin des Instituts Feltmann - v. Schroeder (www.institut-Feltmann.com.)
Montag, 13.09.2010, 17.30 - 19.00, 6 Abende
26,50 Euro, 12 UStd.

Teilnehmerzahl: 8 Teilnehmer/Innen mit jeweils 1 Hund
Anmeldungen: Tel. 04952 899337
Anmeldeschluss: 08.09.2010

www.vhs-leer.de

8032710

Schreiben? - Das wollte ich schon immer

Sie wollten schon immer mal schreiben? Finden aber bislang weder die Zeit noch Unterstützung darin? Dann sind Sie hier richtig: Weg mit der Mauer im Kopf! Schreiben als Spiel. Schreiben um des Schreibens Willen.

Selbstvergessen, nicht sich vergessen. Träumen, spielen, Gedanken strömen und Gefühle fließen lassen. Nach Geschichten tauchen, die versteckt in uns leben.

Ein Wochenende voller neuer kreativer Entdeckungen.

Jana Jürß, Schriftstellerin und Publizistin
Samstag, 25.09.2010, 10.00 - 16.00
Sonntag, 26.09.2010, 10.00 - 16.00
Alte Schule, Hauptstr. 57/Ostrhauderfehn (über dem Kindergarten)
35,50 Euro, 16 UStd.

Bitte mitbringen: Papier, Stifte und ausreichend Proviant

8033710

Porzellan- und Fliesenmalerei

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden weiße Porzellanstücke (Fliesen, Vasen, Teller, Tassen usw.) nach eigenen Wünschen mit verschiedenen Motiven bemalt und gebrannt. Vorkenntnisse oder besondere malerische Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Das Porzellan kann sowohl nach freien Entwürfen als auch nach Vorlagen bemalt werden.

Hanne Zwik
Mittwoch, 06.10.2010, 15.00 - 17.15,
8 Nachmittage
Werkstatt Zwik, Schifferstr. 157
52,80 Euro + Material-Brennkosten, 24 UStd.

Teilnehmer/innenzahl begrenzt.
Anmeldung bei der Kursleiterin: 04952 5970

8034710

Herbstliche Dekorationen

Holen Sie sich den Herbst ins Haus mit selbstgefertigten Tür- und Tischkränzen oder herbstlichen Gestecken. Schöne Dinge selbst gestalten, dabei möchte ich Ihnen helfen.

Hanna Brandt
Donnerstag, 23.09.2010, 15.00 - 17.15,
2 Nachmittage
HS/RS Ostrhauderfehn (Werkraum)
13,20 Euro + 5,00 Euro Materialkosten,
6 UStd.

Abmeldeschluss: 17.09.2010.
Bitte Rosenschere, Messer und wenn vorhanden: Heißkleber, Schalen, Figuren, etc. mitbringen! Max.10 Teilnehmer/innen.

8034711

Adventsdekorationen

Aus einfachen natürlichen Materialien stellen wir adventliche Gestecke, Tür-, oder Tischkränze her. Anregungen und Anleitungen zur Herstellung einer adventlichen Dekoration stimmen Sie auf Weihnachten ein.

Hanna Brandt
Donnerstag, 18.11.2010, 15.00 - 17.15,
2 Nachmittage
HS/RS Ostrhauderfehn (Werkraum)
13,20 Euro + 5,00 Euro Materialkosten,
6 UStd.

Abmeldeschluss: 12.11.2010.
Bitte Rosenschere, Messer, Kerzen und wenn vorhanden: Heißkleber, Schalen, Figuren etc. mitbringen! Max.10 Teilnehmer/innen.

8035710

Keyboardlernen für jedermann!

In diesem Kurs lernen wir Keyboardspielen und Notenlesen von Anfang an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Nach kurzer Zeit sind wir in der Lage, leichte Stücke mit Begleitung zu spielen.

Joachim Hölscher, Musiker
Mittwoch, 08.09.2010, 18.00 - 19.30, 6 Abende
Grundschule Ostrhauderfehn, Middendorfstr. 9
25,50 Euro, 12 UStd.

Keyboards und Notenmaterial werden gestellt, eigene Keyboards können mitgebracht werden.

8038710

Digitale Fotografie - Grundkurs

Sie haben eine Digitalkamera und machen schöne Fotos mit der Automatik? Prima! Aber wofür sind die anderen Einstellungen?

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie auf einfache Weise einige wichtige Einstellungen Ihrer Digitalkamera bedienen. Zusätzlich lernen Sie die „Sprache“ der Bilder kennen und bekommen Praxistipps, wie Fotografien ansprechend und wirkungsvoll gestaltet werden können.

Im Anschluss wird das Gezeigte gemeinsam ausprobiert.

Schwerpunkte sind darüber hinaus:
- Digitale Kameratechnik
- Sichern der Fotos
- Bildübertragung auf den PC
- Bildbearbeitung am PC
- Ausdrucken der Bilder

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, sowie volle Batterien und die Anleitung mit.

Michael Andabaka
Dienstag, 31.08.2010, 19.30 - 21.45, 5 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, PC-Raum 107, 1. Stock
37,50 Euro, 15 UStd.

8063612

Microsoft Office Powerpoint und Publisher

Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen ohne oder mit wenigen Kenntnissen, die aus beruflichen, schulischen oder privaten Gründen wesentliche Einsatzmöglichkeiten folgender Office-Programme kennen lernen möchten:
- Powerpoint (Präsentationen)
- Publisher (Einladungen, Werbeflyer, Urkunden usw.)

Die Programme werden durch praktisches Lernen erforscht und zur Anwendung gebracht.

Teilnehmer/innenwünsche werden berücksichtigt. Sie bekommen ein Skript zur Hand, welches vor bzw. nach den Stunden ausgehändigt wird. So können Sie zu Hause üben und Ihr Wissen vertiefen und festigen.

Michael Andabaka
Montag, 01.11.2010, 19.30 - 21.45, 6 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, PC-Raum 107, 1. Stock
44,00 Euro + Kopierkosten: 3,00 Euro,
18 UStd.

8063711

EDV mit Muße - Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen wollen oder müssen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Wesentliche Inhalte:
- Überblick über die einzelnen Komponenten eines PCs
- Umgang mit Maus und Tastatur
- Bedienung der Benutzeroberfläche von Windows
- Start von Programmen
- Systemeinstellungen
- Arbeiten mit dem Windows Explorer (Erstellen von Ordnern, kopieren, verschieben und löschen von Dateien)
- Dateien aus dem „Papierkorb“ retten
- Disketten- und CD-Handhabung
- Virenschutz
- Firewall
- Installation und Handhabung von Anwenderprogrammen
- Bearbeiten und Speichern von Texten

Jörg Cardinal
Mittwoch, 08.09.2010, 16.45 - 19.00, 7 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, PC-Raum 107, 1. Stock
52,50 Euro, 21 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter unter Tel. 04952 994490 (evtl. auf Anrufbeantworter, gilt als Anmeldung) per E-Mail: joerg.cardinal@t-online.de, oder schriftlich an Jörg Cardinal, Kirchstr. 60 A, 29682 Ostrhauderfehn.

8063712
Word und Excel mit Muße

Dieser Kurs baut auf den einführenden Kurs „EDV mit Muße - Einführungskurs“ auf. Es ist geplant, an 3 Abenden in Word und an 4 Abenden in Excel detailliert einzuführen.

Jörg Cardinal
Mittwoch, 10.11.2010, 16.45 - 19.00, 7 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, PC-Raum 107, 1. Stock
52,50 Euro, 21 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter unter Tel. 04952 994490 (evtl. auf Anrufbeantworter, gilt als Anmeldung) per E-Mail: joerg.cardinal@t-online.de, oder schriftlich an Jörg Cardinal, Kirchstr. 60 A, 29682 Ostrhauderfehn.

8063713
EDV mit Muße, Einführungskurs nur für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen wollen oder müssen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Die Inhalte dieses Kurses entsprechen denen des Kurses 8063711. Hier wird jedoch Frauen Gelegenheit gegeben, ihre Fragen zu stellen, um ihren eigenen Zugang zum Computer zu finden.

Jörg Cardinal
Mittwoch, 08.09.2010, 19.30 - 21.45, 7 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, PC-Raum 107, 1. Stock
52,50 Euro, 21 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter unter Tel. 04952 994490 (evtl. auf Anrufbeantworter, gilt als Anmeldung) per E-Mail: joerg.cardinal@t-online.de, oder schriftlich an Jörg Cardinal, Kirchstr. 60 A, 29682 Ostrhauderfehn.

TREFF vhs PUNKT

8063714
Word und Excel mit Muße nur für Frauen

Dieser Kurs baut auf den einführenden Kurs „EDV mit Muße für Frauen“ auf. Es ist geplant, an 3 Abenden in Word und an 4 Abenden in Excel detailliert einzuführen. Auch in diesem Kurs können Frauen unter sich, in ihrem Tempo den Umgang mit den Programmen erlernen und sich damit einen Schritt zurück in den Beruf eröffnen.

Jörg Cardinal
Mittwoch, 10.11.2010, 19.30 - 21.45, 7 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, PC-Raum 107, 1. Stock
52,50 Euro, 21 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter unter Tel. 04952 994490 (evtl. auf Anrufbeantworter, gilt als Anmeldung) per E-Mail: joerg.cardinal@t-online.de, oder schriftlich an Jörg Cardinal, Kirchstr. 60 A, 29682 Ostrhauderfehn.

8064619
Email Internet

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Email-Internet-Anfänger/innen. Sie lernen in diesem Kurs:
- Einrichten einer neuen Email-Adresse
- Einfügen von Fotos, Bildern und Dokumenten (Texte) in Emails.
- Email-Anhänge
- Abrufen und Schreiben von Emails
- Anlegen eines Adressbuches
- Verwalten von Emails bzw. von verschiedenen Email-Konten
- Spam-Bekämpfung (Spam = unerwünschte Werbemails)
- Phishingmails erkennen (Phishing = Ausspähen von Passwörtern, Bankdaten etc.)

Teilnehmer/innenwünsche werden berücksichtigt. Sie bekommen ein Skript zur Hand, welches vor bzw. nach den Stunden ausgehändigt wird. So können Sie zu Hause üben und Ihr Wissen vertiefen und festigen.

Michael Andabaka
Donnerstag, 02.09.2010, 19.30 - 21.45,
6 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, PC-Raum 107, 1. Stock
44,00 Euro + Kopierkosten: 3,00 Euro,
18 UStd.

8064620
Kaufen und Verkaufen bei Ebay

Sie möchten bei der Plattform Ebay Produkte kaufen bzw. verkaufen? Dieser Kurs soll Ihnen dabei behilflich sein.

Inhalt wird sein:
- Ebaykonto erstellen (Sie brauchen selbst eine Email-Adresse und die Möglichkeit auch diese abzurufen!!!)
- Fotografieren und Einstellen von Produkten, die Sie mitbringen.
- Ebayprogramme, -tools
- Gefahren
- Tipps und Tricks

Teilnehmer/innenwünsche werden berücksichtigt. Sie bekommen ein Skript zur Hand, welches Ihnen vor bzw. nach den Stunden ausgehändigt wird. So können Sie zu Hause üben und Ihr Wissen vertiefen und festigen

Michael Andabaka
Donnerstag, 28.10.2010, 19.30 - 21.45,
4 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, PC-Raum 107, 1. Stock
30,00 Euro + Kopierkosten: 3,00 Euro,
12 UStd.

8065711
Computerschreiben

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. In diesem Kurs soll in kurzer Form mit modernen Methoden das Zehnfingersystem eingeübt werden.

So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt.

Heidi Schulte
Montag, 06.09.2010, 18.00 - 19.30, 6 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, PC-Raum 107, 1. Stock
53,60 Euro incl. Materialkosten, 12 UStd.

Teilnehmer/innenzahl max. 12.

Schmink-Workshop: Typgerechtes Schminken

Mit wenig Handgriffen perfekt schminken, ohne „angemalt“ auszusehen!

Jeder Mensch ist individuell und einzigartig. Lernen Sie die Vorzüge Ihres Gesichtes zu betonen, indem Sie sich „typgerecht“ schminken.

Um ein perfektes Ergebnis zu erzielen, kommen Sie bitte geschminkt zum Kurs. Während einer Make-up-Beratung wird eine Gesichtshälfte abgeschminkt und Sie erhalten Schminktipps. Diese Gesichtshälfte schminkt die Kursteilnehmerin anschließend unter Anleitung selbst. Es wird ein Vorher-nachher-Ergebnis gezeigt.

Anja Timmer
Alte Schule, Hauptstr. 57/Ostrhauderfehn (über dem Kindergarten)
15,00 Euro + 3,00 Euro Materialkosten,
5,3 UStd.

Bringen Sie bitte einen Stellspiegel, einen Puderpinsel (soweit vorhanden) und ein Handtuch mit.

8074710
Kurs I

Samstag, 30.10.2010, 14.30 - 18.30

Verbindlicher Anmeldeschluss: 25.10.2010
Teilnehmerzahl max.8

8074711
Kurs II

Freitag, 05.11.2010, 18.00 - 22.00

Verbindlicher Anmeldeschluss: 01.11.2010
Teilnehmerzahl max.8

www.vhs-leer.de

Das besondere Kocherlebnis - Kochen und Genießen auf mediterrane Art-

In den Kochkursen erleben Sie einen stilvollen und kulinarischen Kochabend im mediterranen Landhausambiente.
Nach dem Kochen in geselliger Runde wird gemeinsam das Festmahl bei Kerzenschein und Hintergrundmusik an der langen mediterran eingedeckten Tafel eingenommen. Dazu wird auch ein Glas guter Wein aus der Mittelmeerregion gereicht. Fühlen Sie sich wie im Urlaub am Mittelmeer - ein Stück weit dem Alltag entrückt!
Alle Rezepte gibt es zum Mitnehmen und Nachkochen!

Ulrike Ehl, Dipl. Ernährungsberaterin, gelernte Hotelfachfrau
Ostgroßefehn, Karkweg 3,
Kochschule Ulrike Ehl
16,00 Euro + Zutatenumlage 13,00 Euro,
6 UStd.

8072711

Kurs I:
Tapas - die kleinen unwiderstehlichen Köstlichkeiten aus Spanien -

Tapas werden in fast allen Gaststätten in Spanien in einer riesengroßen Auswahl angeboten, und leiten das große Mahl ein oder ersetzen es auch häufig.
Grundsätzlich unterscheidet man zwei Arten: Warme und kalte Tapas. Es gibt sie in den unterschiedlichsten Kreationen und in einer sehr großen Vielfalt : Oliven, Käse, Serrano-Schinken, Paprikawurst, kleine Fleischportionen wie Hühnchen mit Knoblauch, frittierte Fische, Reisgerichte, Eintöpfe mit Bohnen oder Kichererbsen, Meeresfrüchte, mariniertes Gemüse, knackige Salate, Tortillas jeder Art und, und...
An diesem Abend werden wir gemeinsam verschiedene Tapas zubereiten, sie in gemütlicher Runde mit einem Schluck spanischen Rotwein verkosten.

Freitag, 05.11.2010, 18.00 - 22.30

Eine Schürze und für evtl. Reste Behälter mitbringen. An- und Abmeldeschluss: 01.11.2010, , max. Teilnehmerzahl 10

8072712

Kurs II:
Das perfekte Dinner- ein kulinarischer Streifzug durch die spanische Küche

Wir werden an diesem Abend nach einem Begrüßungstrunk mit etwas Fingerfood gemeinsam ein spanisches 4-Gänge-Menü auf exklusive Art zubereiten.
Sie werden fachmännisch angeleitet, wie Sie die verschiedenen Gänge perfekt auf den Tellern anrichten, denn schließlich isst das Auge ja mit.

Die Köstlichkeiten aus den Mittelmeerländern lassen einen Hauch von Urlaubsstimmung aufkommen. Als Grundelemente der Landesküchen der Mittelmeerregion gelten u.a.: Olivenöl, Knoblauch, frische Kräuter, frisches Gemüse, Meeresfrüchte, Fisch und helles Fleisch.

Freitag, 26.11.2010, 18.00 - 22.30

Eine Schürze und für evtl. Reste Behälter mitbringen.
An- und Abmeldeschluss: 22.11.2011, max. Teilnehmerzahl 10

8081710

Body, Mind & Soul - Entspannung für Körper, Geist und Seele

Ruhepunkte finden bei Entspannungsübungen! Abbau von Muskelverspannungen und Hilfen bei Stress! Wir arbeiten mit meditativen Techniken, dynamischer Entspannung, Traumreisen, Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen, Atemübungen, u. v. m., begleitet von ruhiger Musik. Finden Sie Ihre Lieblingsentspannung für innere Ruhe und mehr Energie, Kraft und Lebensfreude im Alltag!

Marlene Wagner, Entspannungstrainerin, Übungsleiterin Gesundheitssport, Gesundheitsberaterin
Mittwoch, 29.09.2010, 19.30 - 21.00, 6 Abende
Grundschule Ostrhauderfehn, Middendorfstr., Musikraum 1. Stock
26,40 Euro, 12 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Socken, Isomatte, Wolldecke und ein Kissen mitbringen.
Anmeldung bei der Kursleiterin: Tel.04952 61953.

8081711

Pilates

Der Kurs führt Sie in die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode ein, dass sowohl die körperliche Fitness, Koordination als auch die psychische Entspannung fördert.
Neben der Konzentration auf den eigenen Körper, der bewussten Atmung und der Aktivierung des Körperzentrums, im Bereich Bauch-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur, werden mit der Pilates Gymnastik Ihre Muskeln gekräftigt und auf Ausdauer trainiert. Dadurch erreichen Sie sanft und effektiv eine aufrechte und rückenschonende Haltung.
Pilates eignet sich für Kursteilnehmer/innen aller Altersstufen, ganz gleich, wie gut oder weniger gut sie trainiert sind.

Sabine Schulte, Übungsleiterin für Gesundheitssport, DTB-Pilatestrainerin
Donnerstag, 30.09.2010, 19.30 - 21.00,
6 Abende
Grundschule Ostrhauderfehn, Middendorfstr., Musikraum 1. Stock
30,00 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte, warme Socken, bequeme Kleidung.
Anmeldung bei der Kursleiterin 04952 990430.

8081712

Bewegung und Entspannung am Vormittag

Kurs für Frauen

Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen, die den Vormittag nutzen können, um sich vom alltäglichen Stress durch Familie und Beruf zu entspannen. Das Zusammenwirken von freien und geführten Bewegungsabläufen, Entspannung und Meditation führt zu einer tiefen inneren Ruhe, die es uns erlaubt, den Alltag positiv zu gestalten. Speziell entwickelte Musik bildet den zeitlichen und rhythmischen Rahmen der Übungen.

Roswitha Breitkopf, Dipl.-Soz. Pädagogin, Lehrerin für Autogenes Training
Donnerstag, 09.09.2010, 10.00 - 11.00,
10 Vormittage
Praxis für Autogenes Training, Beratung, Psychotherapie, Schifferstr. 353
39,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen.

8081713

Autogenes Training

(nach J. H. Schultz)
für Anfänger/innen

Autogenes Training ist eine für jeden leicht erlernbare Methode der Selbstentspannung. Die im Kurs vermittelten Übungen können sofort Zuhause angewendet werden. Die Ausübung soll regelmäßig erfolgen und hat sich bewährt bei Konzentrationsproblemen, Leistungsängsten, Nervosität, Ängstlichkeit und anderen Befindlichkeitsstörungen. Ebenso hat Autogenes Training einen regulierenden Einfluss auf Verdauung, Schlaf und Kreislauf und gilt als gesundheitsvorbeugende Maßnahme.

Die Anwesenheit am 1. Kursabend ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Roswitha Breitkopf, Dipl.-Soz. Pädagogin, Lehrerin für Autogenes Training
Montag, 30.08.2010, 18.00 - 19.30, 6 Abende
Praxis für Autogenes Training, Beratung, Psychotherapie, Schifferstr. 353
36,00 Euro, 12 UStd.

Bitte eine Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

8083500

Yoga für Schulkinder

Ein Gegenpol zum Schulalltag für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren!

Stark wie ein Baum
Geschmeidig wie eine Schlange
Beweglich wie eine Katze
Ruhig wie ein Stein

In diesem Kurs werden Kindern Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen vermittelt. Eingebettet sind diese Übungen in Geschichten, Spielen, Sprechversen und Traumreisen.

Die Kinder erfahren den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung und erlernen Übungen zu den Begriffen Bewegung und Ruhe.

Ein wunderbarer Gegenpol zum leistungsorientierten und schnelllebigen Alltag!

Marina Rex, Übungsleiterin für Kinder-Yoga, Fitness-Trainerin
Donnerstag, 02.09.2010, 15.30 - 16.30,
6 Nachmittage
Grundschule Ostrhauderfehn, Middendorfstr. 9
17,60 Euro, 8 UStd.

8083715

Yoga für Frauen am Vormittag

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden.

In diesem Kurs üben wir besonders Yogastellungen, Atem- und Entspannungstechniken, die sich positiv auf den weiblichen Lebenszyklus auswirken.

Der Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet. Es bedarf keinerlei Vorkenntnisse.

Roswitha Breitkopf, Dipl.-Soz. Pädagogin, Lehrerin für Autogenes Training
Dienstag, ab 07.09.2010, 10.00 - 11.00,
10 Vormittage
Praxis für Autogenes Training, Beratung, Psychotherapie, Schifferstr. 353
39,00 Euro, 13,3 UStd.

Yoga für Frauen

Freude an Bewegung und Ruhe geeignet für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Entspannungs-, Atem-, Konzentration- und Körperübungen vermittelt, um zur Ruhe zu kommen, Ausgeglichenheit zu erreichen und mehr Beweglichkeit zu erlangen.

Auf diesem Weg erreichen Sie mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude für Ihren Alltag.

Marina Rex, Fitness-Trainerin
Grundschule Ostrhauderfehn, Middendorfstr., Musikraum 1. Stock

Bitte warme Socken, Bequeme Kleidung, eine Matte und Decke mitbringen.

8083716

Kurs I

Donnerstag, 19.08.2010, 17.00 - 18.30,
8 Nachmittage
35,20 Euro, 16 UStd.

8083717

Kurs II

Donnerstag, 04.11.2010, 17.00 - 18.30,
7 Nachmittage
30,80 Euro, 14 UStd.

8083718

Yoga - Grundkurs

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden.

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Körperübungen Asanas, Sitzhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken, wie sie nach dem Yoga -Vidya System gelehrt werden.

Die Übungen sind leicht zu lernen und lassen sich den individuellen Fähigkeiten anpassen.

Dieser Kurs wird im Rahmen der Prävention von den Krankenkassen bezuschusst.

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
Dienstag, 26.10.2010, 17.00 - 18.30,
8 Nachmittage
Yogaschule Hanuman, Schifferstr. 353, Ostrhauderfehn
48,00 Euro, 16 UStd.

Max. 9 Teilnehmer/innen
Bitte bequeme Kleidung, Unterlage/ Decke, sowie ein kleines Kissen mitbringen.

8084500

Rückenschule für Kinder

Der Schuleintritt stellt einen entscheidenden Zeitpunkt in der Entwicklung der Körperhaltung dar. Der natürliche Bewegungsdrang und Spieldrang der Kinder wird gebremst. Aus Spielkindern werden plötzlich Sitzkinder.

Das Konzept dieses Kurses stärkt das Bewusstsein der Kinder für Körperhaltung und rückenfreundliches Bewegungsverhalten. Kinder lernen spielerisch muskelkräftigende, haltungsfördernde Übungen, die richtig Spaß machen.

Nael Kassab-Bachi, Physiotherapeut und Rückenschullehrer
Mittwoch, 08.09.2010, 17.00 - 18.00,
10 Nachmittage
Gesundheitspraxis Kemnitz, Liebigstr. 9, Ostrhauderfehn
40,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte Sportkleidung tragen und Turnschuhe, Getränk (keine Glasflasche) mitbringen.

8084710

Fit durch jede Jahreszeit -Training mit dem Fitness-Band-

Gezieltes körperliches Training ist von elementarer Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden! Neben gesundheitlichen Vorteilen bietet das Training mit dem Fitness-Band Möglichkeiten eines Muskelaufbaus an ausgewählten Körperstellen, der Gewebestraffung und des Fettabbaus.

In dem Kurs wird ein Trainingsprogramm angeboten, das die wichtigsten Muskelgruppen des Körpers umfasst. Dabei wird Wert gelegt auf eine moderate Trainingsarbeit, die es auch untrainierten Teilnehmer/innen ermöglicht, die angebotenen Übungen zur Verbesserung der muskulären Koordination und Beweglichkeit zu bewältigen.

Jürgen Lechner
Montag, 01.11.2010, 20.00 - 21.30, 6 Abende
Ort wird noch bekanntgegeben
26,40 Euro, 12 UStd.

Bitte bequeme (Sport-) Kleidung tragen, Matte oder Decke mitbringen! Anmeldung beim Kursleiter 04952 5566.

Nordic Walking - die ideale Sportart durchs ganze Jahr

Diese schonende wie fordernde Sportart verbindet eine hohe Stoffwechselleistung (Kalorienverbrauch, Sauerstoffaufnahme, Herzfrequenz) mit einem Ganzkörpertraining.

Korrekt ausgeführtes Nordic Walking ist ein wirksames Ausdauertraining bei dem ca. 85 % der Muskulatur beansprucht und geformt werden. Es verbessert die körperliche Ausdauer, erhöht den Energieverbrauch und kann somit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels vorbeugen.

Durch den Einsatz der Nordic-Walking Stöcke werden bei dieser Form des Walking die Muskulatur der Arme, Schultern, Hände und des Rumpfes mit in das Training einbezogen und im Sinne eines Ganzkörpertrainings effektiv trainiert. Die gleichmäßigen Bewegungsabläufe fördern Schritt für Schritt Ausdauer und Muskelkräftigung.

Im Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, alle Techniken zu erlernen.

Sabine Schulte, Übungsleiterin für Gesundheitssport
30,00 Euro, 12 UStd.

Bitte in Sportkleidung und eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen.
Anmeldungen bei der Kursleiterin:
Tel. 04952 990430.

8084711

Kurs I

Dienstag, 21.09.2010, 09.30 - 11.00,
6 Vormittage
Ostrhauderfehn, Parkplatz am Idasee

8084712

Kurs II

Mittwoch, 27.10.2010, 17.45 - 19.15,
6 Nachmittage

Rückenschule für Erwachsene

In diesem Rückenschulkurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung rückengerechte und rückenschonende Körperhaltungen und Bewegungsabläufe. Dabei wird sehr viel Wert auf eine wohltuende Dehnung und Kräftigung der für diesen Problemkreis wichtigen Muskelgruppen gelegt. In den Phasen der Entspannung werden Sie in verschiedene Entspannungstechniken eingeführt und lernen, wie Sie dieses auch zu Hause leicht in Ihren Alltag integrieren könne.

Nael Kassab-Bachi, Physiotherapeut und Rückenschullehrer
Gesundheitspraxis Kemnitz, Liebigstr. 9, Ostrhauderfehn
31,00 Euro, 10,7 UStd.

Bitte Sportkleidung tragen und Turnschuhe, Getränk (keine Glasflasche) mitbringen.

8084713

Kurs I

Montag, 20.09.2010, 18.00 - 19.00, 8 Abende

8084714

Kurs II

Mittwoch, 22.09.2010, 18.00 - 19.00, 8 Abende

8084715

Beckenbodengymnastik

Die Kräftigung der Muskelgruppen des Beckenbodens, verbunden mit der Atmung, der Haltung und der Wahrnehmung, stärkt die Blasenmuskulatur, beugt der Gebärmutter-und Blasensenkung bis hin zu Rückenbeschwerden vor.

Die Kursteilnehmerinnen lernen, ihre Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen, bewusst einzusetzen und zu trainieren. Das Programm ist so ausgerichtet, dass das Training zu Hause weiter fortgeführt werden kann.

Vivien Steinbrück, Physiotherapeutin
Mittwoch, 22.09.2010, 16.30 - 17.30,
6 Nachmittage
Grundschule Ostrhauderfehn, Middendorfstr., Musikraum 1. Stock
20,00 Euro, 8 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte, warme Socken, bequeme Kleidung.
Anmeldung bei der Kursleiterin: 04952 81451.

8084720

Osteoporose- Präventions-gymnastik: Jeder Schritt zählt!

Bis zum 30. Lebensjahr geht es den Knochen gut. Danach baut sich die Knochenmasse allmählich ab, ein ganz normaler Prozess. Aber im Alter kann es zu Problemen mit der Knochendichte kommen und ein verstärkter Knochenabbau zu Osteoporose führen. Dieser Ablauf ist zu stoppen! Besonders wichtig ist viel Bewegung!

Das Beste ist eine Kombination aus Kräftigungs- und Ausdauerübungen zur Stärkung der Körpermuskulatur, denn starke Muskeln „biegen“ die Knochen und der Stoffwechsel wird gefördert.

Dieser Kurs leitet Sie an, mit gezielten Übungen etwas für die Gesundheit Ihrer Knochen zu tun und bis ins hohe Alter beweglich zu bleiben.

Die Teilnehmenden erlernen ein Bewegungsprogramm, einer Osteoporose vorzubeugen und entgegenzuwirken.

(Dieser Kurs richtet sich nicht an Personen, bei denen bereits Wirbelkörperfrakturen eingetreten sind.)

Marlene Wagner, Trainerin für Osteoporose-Prävention, Entspannungstrainerin, Übungsleiterin Gesundheitssport, Gesundheitsberaterin
Dienstag, 28.09.2010, 19.30 - 21.00, 6 Abende
Grundschule Ostrhauderfehn, Middendorfstr., Musikraum 1. Stock
26,40 Euro, 12 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Socken, Isomatte, Wolldecke und ein Kissen mitbringen.
Anmeldung bei der Kursleiterin: Tel.04952 61953

8091710

Antlitzdiagnose - oder wie man Mangelzustände aus dem Gesicht erkennt

Die Antlitzdiagnose ist ein uraltes medizinisches Grundwissen, das sich über Jahrtausende entwickelt hat. Früher eine Selbstverständlichkeit, heute leider in Vergessenheit geraten. Was sich im Inneren unseres Körpers abspielt, zeigt sich auch außen auf der Haut und hier vor allem im Gesicht.

Falten, Farben, Hautstruktur und Beschaffenheit verleihen jedem Menschen ein unverkennbares Aussehen. Auch Mineralsalzmangel ist im Gesicht zu erkennen und bei der Mittelfindung von Schüßler Salzen oft ausschlaggebend. Meist bevor erste Symptome auftreten, kann man im Gesicht den Mangel erkennen. Ich möchte einen Einblick in die Antlitzdiagnose geben, so, dass man ein Gespür für Mängel entwickelt.

Andrea Büsing, Heilpraktikerin
Samstag, 20.11.2010, 15.00 - 18.00
Kranken- und Massagepraxis Kemnitz, Liebigstr. 9, Ostrhauderfehn
12,00 Euro, 4 UStd.

8091712

Die Salze des Lebens - Dr. Schüßler Salze

Entdecken Sie die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüßler und ihre natürliche Anwendung für ein gesundes Leben. Denn viele Krankheiten beruhen auf Störungen im Mineralstoffhaushalt der Zellen.

In der heutigen Medienwelt wird viel über diese Therapieform berichtet, manchmal auch sehr verwirrend. Nach einer kurzen Einführung in das Leben des Dr. Schüßlers und in die Grundlagen seiner Heilmethoden, möchte ich Ihnen ein verständliches Wissen über die 12 Hauptsalze und deren praktische Anwendung vermitteln, so dass sie auch bei den vielen kleinen Beschwerden im täglichen Leben, also für den Hausgebrauch, anwendbar sind. Gleichzeitig werde ich Ihnen auch die Grenzen dieser Therapieform aufzeigen.

Andrea Büsing, Heilpraktikerin
Dienstag, 26.10.2010, 19.30 - 21.00, 4 Abende
Kranken- und Massagepraxis Kemnitz, Liebigstr. 9, Ostrhauderfehn
24,00 Euro, 8 UStd.

Außenstellenleiter:
Arno Holtz
Diplom-Informatiker(FH)
Seggenstrasse 5
26670 Uplengen-Remels

Anmeldung für alle Kurse:
Telefon: 04956 912848
Mobil: 0151 54810384
Fax (wie Telefon):
04956 912848
E-Mail: vhs-uplengen@ewetel.net
Online: www.vhs-leer.de

8215605

Das Zisterzienserkloster Ihlow und der Heilpflanzengarten der Mönche

- Was wissen wir heute über das ehemalige, für Ostfriesland sehr bedeutende Zisterzienserkloster in Ihlow?
- Welche Heilpflanzen wurden damals dort angebaut?
- Begegnen uns diese Heilpflanzen heute noch in der „freien Natur"?
- Können diese Heilpflanzen uns heutzutage noch in der Erhaltung unserer Gesundheit oder in deren Wiederherstellung unterstützen?

Diese Fragen werden in dem Vortrag beantwortet, wobei den Heilpflanzen besondere Beachtung geschenkt wird.

Falls Interesse besteht, den archäologischen Park Ihlow mitsamt seinem hochinteressanten Heilkräutergarten auch persönlich kennen zu lernen, besteht die Möglichkeit, an diesem Abend über einen diesbezüglichen Termin zu beraten.

Harm-Jürgen Koch, Facharzt f. Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur
Montag, 13.09.2010, 19.30
Remels, Schulzentrum Höststr., Aula
6,00 Euro

8221605

Verhaltens- und Lernstörungen

Oft sind Nahrungsmittel und Impfstoffe schuld.

Kinder mit Verhaltensstörungen haben sich in den letzten Jahren zu einem unlösbar erscheinenden Problem entwickelt. Sie sind äußerst unruhig, konzentrationsschwach und können in der Schule weder still sitzen noch zuhören, einige sind nur mit Mühe zu bändigen. So wundert es nicht, dass häufig auch die Lernleistungen dieser Kinder weit unter ihren Möglichkeiten liegen.

Mediziner haben herausgefunden, dass zahlreiche Kinder bestimmte Nahrungsmittel oder Impfstoffe - oft auch beides - nicht vertragen, was die genannten Störungen zur Folge hat. Das Hamburger Ernährungswerk stellt fest: „Ungesund ernährte Kinder können nicht wirksam erzogen und unterrichtet werden, sie sind weniger leistungs- und sozialfähig, als sie sein könnten." Es wird eine Ernährung vorgestellt, die speziell auf Kinder mit Verhaltensstörungen abgestimmt ist. Außerdem wird an Fallberichten von Ärzten und Heilpraktikern gezeigt, dass impfbedingte Störungen mit Homöopathie oder Bioresonanz erfolgreich zu behandeln sind.

Auch überängstlichen, kontaktscheuen und antriebsarmen Kindern kann auf diese Weise wirksam geholfen werden.

Der Referent, Grundschullehrer und Gesundheitsberater, leitet eine Selbsthilfegruppe für Eltern verhaltensauffälliger Kinder und ist Autor zweier Bücher über ADS.

Friedrich Klammrodt
Dienstag, 02.11.2010, 19.30
Remels, Schulzentrum Höststr., Aula
9,00 Euro

8233610

Aquarellmalerei

Grundbegriffe der Aquarellmalerei und Einführung in die Nass-in-Nass-Technik. Praktische Übungen zur Bildkomposition. Räumliche Gestaltung, Proportion, Licht und Schatten. Auseinandersetzung mit der Farbe und ihren Wirkungen.

Ute Prang
Mittwoch, 08.09.2010, 19.30 - 21.00, 3 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau (Kunstraum)
18,00 Euro + Materialkosten, 6 UStd.

Porzellan- und Fliesenmalerei

Einführung in die Technik und Gestaltung der Porzellan- und Fliesenmalerei (auf Glasur). Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller und andere Porzellanstücke werden nach eigenen Motiven mit Spezialfarbe bemalt und anschließend gebrannt.

Hannelore Engels
Remels, Grundschule
49,50 Euro + Brennkosten und Materialkosten nach Verbrauch, 18 UStd.

Bitte ein Schraubglas und Schnapsglas mitbringen.
Anmeldungen und Nachfragen bei der Kursleiterin Frau Engels: Tel. 0491 4292.

8233616

Kurs I

Montag, 20.09.2010, 09.00 - 11.15, 6 Vormittage

8233617

Kurs II

Montag, 20.09.2010, 19.00 - 21.15, 6 Abende

8233618

Kurs III

Mittwoch, 22.09.2010, 19.00 - 21.15, 6 Abende

8235502

Keyboard für Kinder und Jugendliche

In diesem Kurs lernen wir Keyboard spielen und Noten lesen von Anfang an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Keyboards werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher, Musiker
Dienstag, 07.09.2010, 15.30 - 17.00,
10 Nachmittage
Remels, Schulzentrum Höststr., Musikraum
44,00 Euro, 20 UStd.

Zusätzlich entstehen Kosten von ca. 12,90 Euro für die Anschaffung eines Notenbuchs.

Pixelio.de - Dieter-Schütz

8235610

Keyboardunterricht für Erwachsene

Nehmen Sie sich Zeit für einen Keyboard-Schnupperkurs. Wir lernen Keyboard spielen und Noten lesen von Anfang an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Keyboards werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher, Musiker
Dienstag, 07.09.2010, 17.00 - 18.30,
10 Nachmittage
Remels, Schulzentrum Höststr., Musikraum
44,00 Euro, 20 UStd.

Zusätzlich entstehen Kosten von 12,90 Euro für die Anschaffung eines Notenbuchs.

8241605

Plattdeutsch zum Kennenlernen

Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Er will vielmehr bei den nach Ostfriesland zugezogenen Mitbürgerinnen und Mitbürgern die Neugierde für das Plattdeutsche wecken und ihnen die Angst nehmen, einige Sätze in plattdeutscher Sprache zu formulieren.

Friederike Broszeit
Donnerstag, 02.09.2010, 19.30 - 21.00,
10 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr.
44,00 Euro, 20 UStd.

TREFFPUNKT vhs

8263605

Computergrundlagen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich einen Überblick über das verschaffen möchten, was man mit einem Computer machen kann. Hier werden Fragen beantwortet, die sich nicht nur vor der Anschaffung eines Computers stellen. Auch wer bereits einen besitzt, hat oft noch keinen Überblick über die Möglichkeiten, die sich damit bieten.

- Aus welchen Bauteilen besteht ein PC und wie arbeiten die Bauteile zusammen?
- Wie funktioniert ein Betriebssystem wie Windows?
- Wie starte ich Computerprogramme und wie beende ich sie wieder?
- Wie bediene ich die Tastatur (Sonderzeichen, Funktionstasten, usw.) und die Maus (wann brauche ich die linke Maustaste, und wann brauche ich die rechte Maustaste)?
- Was kann eine Textverarbeitung wie Microsoft Word?
- Was kann eine Tabellenkalkulation wie Microsoft Excel?
- Wie und wo lege ich Ordner an, in denen ich meine Dateien speichern und verwalten kann?
- Wie komme ich in das Internet und wie kann ich das Internet für mich nutzen?
- Wie richte ich ein kostenloses E-Mailkonto ein, und wie sende und empfange ich dann E-Mail?
- Wie funktioniert Homebanking und was benötige ich, um das zu Hause nutzen zu können?
- Wie bekomme ich meine digitalen Bilder von der Kamera auf meinen PC?
- Wie kann ich meine digitalen Bilder bearbeiten und in anderen Programmen weiterverwenden (Textverarbeitung, Bilder per E-Mail versenden, usw.)?

Hier besteht auch die Möglichkeit, sich Anreize zu holen für den Besuch von weiterführenden VHS-Kursen, die die einzelnen Themen in einem eigenen Kurs behandeln.

Falls Sie Ihr eigenes Notebook verwenden möchten, bringen Sie es gerne mit.

Sie erhalten kostenlos Unterrichtsmaterial (Anleitungen, Übungen, Lösungen).

Außerdem erhalten Sie kostenlos eine Multimedia-CD mit Videos, in denen die einzelnen Arbeitsschritte der Themen gezeigt werden.

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)
Montag, 30.08.2010, 19.30 - 22.00, 10 Abende incl. 15 Minuten Pause
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau, PC-Raum
90,00 Euro, 30 UStd.

Dr. Helmut Sprang hat die Leitung der Außenstelle Uplengen in diesem Semester an Herrn Arno Holtz übergeben. Wenn Sie neue Ideen, Vorschläge und Wünsche haben, melden Sie sich bitte bei ihm.

8264620

Die eigene Homepage

Sie wollten schon immer eine eigene Website haben? Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Anfängerinnen. Zur Erstellung unserer Homepage nutzen wir ein Freewareprogramm, womit wir dann direkt am Quellcode arbeiten. Dadurch erlernen Sie alles von Grund auf und können evtl. bereits bestehende Webseiten auch leichter weiterpflegen.

Allgemeine PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, dabei ist vor allem ein sicherer Umgang mit dem Anlegen und Kopieren von Verzeichnissen und Dateien wichtig.

Folgende Themen werden behandelt:

- Grundlagen von HTML (die Basis des Ganzen)
- Erstellen von HTML-Dokumenten (direkt im Quellcode, damit Sie auch was lernen!)
- Formatierung und Layout durch Stylesheets (CSS)
- Tipps und Tricks zur Optimierung (das Wichtigste überhaupt!)
- Freier Webspace und die eigene Domain (z.B. www.ihr-wunschname-als-adresse.de)
- Upload auf einen Server (Veröffentlichung der Seiten)

Sind Sie sich unsicher, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an frerichs@csskiste.de, Tel. 0491 15120.

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Donnerstag, 02.09.2010, 18.00 - 19.30, 8 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau, PC-Raum
48,00 Euro, 16 UStd.

8265605

Computerschreiben per Zehnfingersystem

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. In diesem Kurs wird mit modernen Methoden das Zehnfingersystem erlernt.

So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt.

Heidi Schulte
Donnerstag, 02.09.2010, 18.30 - 20.00, 6 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau, PC-Raum
53,60 Euro, 12 UStd.

Im Kursentgelt sind 23,60 Euro an Materialkosten (4 Lernhefte) enthalten.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

8266608

Kombi-Kurs Microsoft Excel und Word 2007

Word:

- Die neue Menü- und Symboldarstellung
- Text eingeben und speichern
- Text gestalten mit Formen, Farben und verschiedenen Schrifttypen
- Seite einrichten und gestalten (Seitenformat, Seitenränder einstellen, Designvorlagen)
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Digitale Bilder von der Kamera in ein Dokument einfügen
- Dokumente drucken (Druckereinstellungen/ Druckvorschau)

Excel:

- Die neue Menü- und Symboldarstellung

ü Zahlen und Text eingeben und korrigieren

- Zahlenformate erstellen und anpassen
- Zellen einfügen, löschen, verschieben, kopieren
- Automatische Datenreihen
- Nutzen des Funktionsassistenten
- Diagramme erstellen
- Praxisbeispiel: Arbeitszeiterfassung
- Praxisbeispiel: Rechnungsformular

Kombination:

- Daten von Excel in Word benutzen
- Praxisbeispiel: Serienbrief

Falls Sie Ihr eigenes Notebook verwenden möchten, bringen Sie es gerne mit.

Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows sind nicht erforderlich. Sie erhalten kostenlos Unterrichtsmaterial (Anleitungen, Übungen, Lösungen).

Außerdem erhalten Sie kostenlos eine Multimedia-CD mit Videos, in denen die einzelnen Arbeitsschritte der Themen gezeigt werden.

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)
Mittwoch, 01.09.2010, 20.00 - 21.30, 10 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau, PC-Raum
60,00 Euro, 20 UStd.

TREFF vhs PUNKT

Typgerechtes Schminken

Mit wenig Handgriffen perfekt schminken, ohne „angemalt“ auszusehen!

Jeder Mensch ist individuell und einzigartig. Lernen Sie die Vorzüge Ihres Gesichtes zu betonen, indem Sie sich „typgerecht“ schminken.

Um ein perfektes Ergebnis zu erzielen, kommen Sie bitte geschminkt zum Kurs.

Anja Timmer
Remels, Schulzentrum Höststr., Textilraum
11,00 Euro + 3,00 Euro Materialkosten,
5 UStd.

Bringen Sie bitte einen Stellspiegel, einen Puderpinsel (soweit vorhanden) und einen Waschlappen mit.

8274605
Kurs I

Montag, 29.11.2010, 18.00 - 21.45

8274607
Kurs II

Mittwoch, 08.12.2010, 18.00 - 21.45

8281624
Autogenes Training

(nach J. H. Schultz)

Das Autogene Training ist eine körperlich-seelische Entspannungsmethode. Das Erlernen dieser Methode der Selbstentspannung kann dazu dienen, mehr Ruhe zu gewinnen, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern und ggfs. besser mit Stresssituationen umgehen zu können. Durch die einzelnen Übungen wird eine Gesamtentspannung erreicht, die es uns ermöglicht, auf sonst unwillkürliche Steuerungsvorgänge des Körpers einzuwirken und nervöse körperliche Beschwerden zu lindern. So wirkt das Autogene Training z. B. regulierend auf Verdauung, Schlaf und Kreislauf.

Christa Peters, Dipl.-Psychologin u. Systemische Therapeutin
Dienstag, 07.09.2010, 20.00 - 21.30,
10 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Neubau
56,00 Euro, 20 UStd.

Anwesenheit am ersten Abend ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Rhauderfehn vhs

Außenstellenleiter:
Realschulkonrektor i.R. Johann Janssen,
Berend-Ulpts-Str. 2,
26817 Rhauderfehn,
Telefon 04952 3892

Hundehalter/innentraining nonverbal

für Hund und Halter/in

Sie lernen einfacher und effektiver mit Ihrem Hund zu kommunizieren. Das Training ist körperaktiv ohne Druck und Leinenruck.
Das bedeutet wortlose Führung, Sicherheit und Vertrauen für Hund und Halter. Das Ziel ist die freiwillige Orientierung des Hundes an seinem Menschen, in jeder Situation, ohne Zwang, Gewalt und Kommando.
Am Kurs teilnehmen können alle Hunderassen und jedes Alter. Teilnehmer/innenzahl begrenzt.

Maren Kündig
Treffen auf dem Parkplatz bei der Sporthalle im Schulzentrum
20,00 Euro, 8 UStd.

Voranmeldung erbeten.

Bitte bringen Sie folgendes mit: Eng anliegende Kleidung, Feststell-Halsband, doppelt verstellbare Leine, Futter (weich u. klein) und Ihren Hund (gesund u. versichert). Bei Interesse kann im Anschluss ein Fortsetzungskurs durchgeführt werden.

8115630
Kurs I

Dienstag 07.09.2010, 16.00 - 17.30, 4 Termine

8115631
Kurs II

Dienstag, 07.09.2010, 17.45 - 19.15, 4 Termine

8121500
Kreative Kinder

Der Kurs eignet sich für Kinder mit emotionalen, sozialen, kognitiven und psychosomatischen Problemen. Für diese ist es oft schwierig, ihre Gefühle und Bedürfnisse in Worte zu fassen. Deshalb werden sie durch auffälliges Verhalten geäußert.

Ziel dieses Kurses ist es, Kindern die Möglichkeit zu geben, den täglichen Stress zu verarbeiten und inneres Gleichgewicht zu finden. Mit Hilfe von unterschiedlichen Elementen wie Musizieren, Malen, Meditieren und Entspannungstechniken lernt das Kind, sich auf gesunde Weise zu öffnen, auszudrücken und auszutauschen. So kann neues Erleben und Handeln möglich werden.

Valentina Wilhelm, Dipl.-Musikpäd., Fachtherapeutin f. Psychotherapie (HPG)
Mittwoch, 15.09.2010, 16.00 - 16.45,
6 Nachmittage
Rhauderfehn, Ziegeleiring 2
20,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten pro Person, 6 UStd.

Anmeldungen bei der Kursleiterin
Tel. 04952 82277.

8134610
Nähen

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Teilnehmer/innen werden systematisch in das Nähen, Kopieren, Zuschneiden, Nähmaschinennähen eingeführt. Es werden sämtliche erforderlichen Arbeitsgänge zur Anfertigung einer Hose, Weste, einfachen Jacke oder eines Shirts gezeigt.

Materialbesprechung am Anmeldeabend.

Der 1. Abend (30.08.2010) ist nur zur Anmeldung und Planung.

Andrea Lampen
Montag, 30.08.2010, 19.30 - 21.45, 9 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum S 15
59,40 Euro, 27 UStd.

pixelio.de - Siegfried-Fries

8134620
Herbstdekorationen

Haben Sie Lust, Ihren eigenen Türkranz zu binden oder tolle Gestecke herzustellen? Ich helfe Ihnen gerne dabei!

Hanna Brandt
Mittwoch, 22.09.2010, 19.30 - 21.45, 2 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum S 05
13,20 Euro + 5,00 Euro Materialkosten,
6 UStd.

Rosenschere, Schalen, evtl. Heißkleber bitte mitbringen.

Anmeldeschluss: 17.09.2010.

8134621
Weihnachtsdekorationen

Weihnachtskränze, Gestecke oder kleine Geschenke selbstgemacht. Damit es klappt, helfe ich Ihnen gerne.

Hanna Brandt
Mittwoch, 17.11.2010, 19.30 - 21.45, 2 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum S 05
13,20 Euro + 5,00 Euro Materialkosten,
6 UStd.

Rosenschere, Kerzen, evtl. Heißkleber und Schalen bitte mitbringen.
Anmeldeschluss: 12.11.2010.

8134622
Korbflechten aus hiesigen Weiden

Wochenendseminar

Die Teilnehmer/innen erlernen das Schneiden der Weiden, aus denen sie anschließend Körbe in unterschiedlicher Größe flechten. Die Körbe können für Kartoffeln (Kiepkes), Kaminholz, Blumen u. a. verwendet werden.

Georg van Rüschen
Freitag, 14.01.2011, 19.00 - 21.15
Samstag, 15.01.2011, 08.30 - 16.45
Sonntag, 16.01.2011, 08.30 - 16.45
Rhauderfehn, 2. Südwieke 119
55,00 Euro + 10,00 Euro für Material, 25 UStd.

Bitte ein scharfes Taschenmesser mitbringen.
Die Teilnehmer/innenzahl ist auf 8 begrenzt.
Voranmeldung erforderlich.

8135500
Instrumenten-Karussell für Kinder

Dieser Kurs bietet die ideale Möglichkeit für Kinder ab 6 Jahren das richtige Instrument zu finden und das Talent zu entdecken. In leicht verständlicher Form werden die Notengrundlagen und das Instrumentalspiel an der Gitarre, Keyboard, Schlagzeug und einem Blasinstrument in je drei Unterrichtsstunden vermittelt. Nach Wunsch kann der Unterricht durch Klavier- und Gesangsunterricht ergänzt werden. Der Unterricht und anschließend Beratung wird von ausgebildeten Musikpädagogen durchgeführt, Leihinstrumente sind vorhanden.

Lehrerteam der Musik- & Kunstschule Wilhelm
Mittwoch, 15.09.2010, 17.00 - 17.45, 12 Nachmittage
Musik- & Kunstschule Wilhelm, Ziegeleiring 52
40,00 Euro + Leihgebühren: 5,00 - 20.00 Euro pro Instrument, 12 UStd.

Anmeldung bitte bei der Kursleitung
Tel. 04952 82277.

Gitarrenbegleitung für Jugendliche und Erwachsene

In einer kleinen Gruppe unter intensiver Betreuung können Sie es leicht erlernen, ein bisschen Musikalität vorausgesetzt. Teilnehmer/innen von 10 bis 66 sind herzlich willkommen. Die bunte Mischung hat den vergangenen Kursen gutgetan: Wir spielen zusammen Schlager, Gospels, Rock, Pop, Volkslieder, Balladen und passend zur Jahreszeit natürlich Weihnachtslieder; gesungen wird in Deutsch, Englisch und Plattdeutsch. Bis Weihnachten Gitarre spielen können? Kein Problem!

Sigrid Kleine-Weischede
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
35,20 Euro, 16 UStd.

Voranmeldung bei der Kursleiterin
Tel. 04952 3805.

8135620
für Anfänger/innen Kurs I

Montag, 30.08.2010, 17.00 - 18.00,
12 Nachmittage

8135621
für Anfänger/innen Kurs II

Montag, 30.08.2010, 18.00 - 19.00, 12 Abende

8135622
für Fortgeschrittene Kurs III

Montag, 30.08.2010, 19.00 - 20.00, 12 Abende

8135630
Keyboardkurs für Erwachsene

Grundkurs

Sind Sie jemand, der es bereut, in seiner Jugend kein Instrument erlernt zu haben? Oder haben Sie vor vielen Jahren musiziert und haben jetzt Zeit und Lust es aufzufrischen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Denn hier haben Sie die Möglichkeit, eins von sehr schnell erlernbaren Instrumenten spielen zu lernen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, die Notengrundlagen werden in leicht verständlicher Form im Kurs vermittelt. Nach nur sechs Unterrichtsstunden werden Sie in der Lage sein, mit Begleitung, einfache Volks-, Kinder und Weihnachtslieder zu spielen.

Valentina Wilhelm, Dipl.-Musikpäd.
Mittwoch, 15.09.2010, 10.00 - 10.45,
6 Vormittage
Musik- & Kunstschule Wilhelm, Ziegeleiring 52
20,00 Euro + Nebenkosten: 12,95 Euro für das Lehrbuch (auch bei der Kursleiterin erhältlich),
6 UStd.

Es sind Leihgeräte vorhanden.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin
Tel. 04952 82277.
Maximale Teilnehmer/innenzahl: 7

8135632
Keyboardkurs für Erwachsene

Spielkreis

Dieser Kurs richtet sich an die Absolvent/innen des Grundkurses und alle Erwachsenen, die Notenkenntnisse und bestimmte Fingerfertigkeiten an einem beliebigen Instrument besitzen und Spaß am gemeinsamen Musizieren haben möchten.

Nach Absprache können verschiedene Instrumental-Gruppen gebildet und wunschgemäß Musikstücke eingeübt werden.

Valentina Wilhelm, Dipl.-Musikpäd.
Donnerstag, 16.09.2010, 10.00 - 10.45,
6 Vormittage
Musik- & Kunstschule Wilhelm, Ziegeleiring 52
20,00 Euro + Nebenkosten: 10,00 Euro für das Lehrbuch (auch bei der Kursleiterin erhältlich), 6 UStd.

Es sind Leihgeräte vorhanden.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin
Tel. 04952 82277.
Maximale Teilnehmer/innenzahl: 7

Plattdeutsch zum Kennenlernen

Moin mitnanner

Möchten Sie beim Einkaufen verstehen, was die anderen Kunden erzählen? Möchten Sie beim Kaffeeklatsch mit den Nachbarn mitreden können?

Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Er will vielmehr bei nach Ostfriesland zugezogenen Mitbürger/innen die Neugierde für das Plattdeutsche wecken und ihnen die Angst nehmen, einige Sätze in plattdeutscher Sprache zu formulieren.

Gerda Ulpts
KRO Rhauderfehn; Raum K 01

8141610
für Anfänger/innen

Dienstag, 07.09.2010, 19.30 - 21.00, 10 Abende
oder nach Vereinbarung
44,00 Euro + Materialkosten für Kopien nach Verbrauch, 20 UStd.

8141611
für Fortgeschrittene

Montag, 06.09.2010, 19.30 - 21.00, 5 Abende
oder nach Vereinbarung
22,00 Euro + Materialkosten für Kopien nach Verbrauch, 10 UStd.

8146610
A1 Spanisch Eingangsstufe 1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: „ene A1 Der Spanischkurs" (kann am 1. Abend bestellt werden)

Elizabeth Voth
Mittwoch, 01.09.2010, 19.35 - 21,05,
12 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
52,80 Euro, 24 UStd.

Voranmeldung erwünscht!

8146611
A1 Spanisch Eingangsstufe 2

Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: „ene A1 Der Spanischkurs" (kann am 1. Abend bestellt werden)

Elizabeth Voth
Mittwoch, 01.09.2010, 18.00 - 19.30,
12 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
52,80 Euro, 24 UStd.

Voranmeldung erwünscht!

8161610
Kaufmännische Buchführung

Die Rechnungswesengrundlagen werden durch theoretisches Wissen und praktische Kenntnisse vermittelt.

Das System verstehen, den Kontenplan kennenlernen, Geschäftsvorfälle buchen sowie Abschlussbuchungen als Weg zur Bilanz.

Probleme in der Ausbildung, bei der Meister/innenprüfung oder im Rahmen der Selbstständigkeit? Hier wird Ihnen geholfen.

Bettina Bronn, Dipl.-Kauffrau (FH)
Dienstag, 21.09.2010, 19.15 - 21.15,
10 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 09
58,67 Euro, 26,7 UStd.

8161611
Kaufmännische Buchführung für Fortgeschrittene

Vertiefung der Rechnungswesengrundlagen sowie Analyse der einzelnen Auswertungen.

Bettina Bronn, Dipl.-Kauffrau (FH)
Montag, 20.09.2010, 19.15 - 21.15, 10 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 09
58,67 Euro, 26,7 UStd.

8163613
Grundlagen der EDV

für Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich an alle PC-Neulinge, also ausschließlich an Personen ohne oder mit sehr geringen PC-Vorkenntnissen, die Probleme mit der Bedienung der grundsätzlichen Funktionen eines Computers haben. Sie erlernen die Bedienung eines PCs, dabei den Umgang mit Windows XP, die Strukturierung von Datenträgern (Festplatten, USB-Sticks, Speicherkarten, CD-ROMs), Dateien und Ordnern und die Verwendung von einfachen Programmen.

Kursinhalte:
- Grundlagen: Hardware, Software
- Maus und Tastatur bedienen
- Die ordnungsgemäße Bedienung eines Computers und dessen Betriebssystem
- Fensterverwaltung und Taskleiste
- Eine Ordnerhierarchie mit dem Windows-Explorer anlegen und die Struktur erklären
- Dateien kopieren, verschieben, löschen und umbenennen
- Dateien suchen und finden
- Einen Ordner auf Inhalt, Größe und Datumsangaben überprüfen
- Datenträger formatieren
- Dateien auf externen Datenträgern speichern
- Einen Drucker aus der Liste der installierten Drucker auswählen und eine Textdatei ausdrucken.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mario Grest
Donnerstag, 02.09.2010, 19.30 - 21.45,
6 Abende
KRO Rhauderfehn; K 15
45,00 Euro, 18 UStd.

Maximal 12 Teilnehmer/innen.

8163614
Grundlagen der EDV

Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die bereits über grundsätzliche PC-Kenntnisse (z. B. die Benutzung von Windows) verfügen, die man im Anfänger/innenkurs erlenen konnte. Sie vertiefen den Umgang mit Windows XP, die Ordnerstrukturen und die Installation und Verwendung von Programmen. Zusätzlich werden die Grundlagen der Benutzung des Internet vermittelt.

Kursinhalte:
- Die sichere Bedienung des Betriebssystems Windows
- Datenträger und Dateien verwalten (kopieren, verschieben, löschen und umbenennen)
- Nach Dateien suchen und finden
- Sortierung von Dateien mit dem Windows (nach Inhalt, Größe, Datum...)
- Grundbegriffe des Internets (Provider, Browser, Messenger...)
- Surfen im Internet (Aufrufen bekannter Seiten)
- Einrichtung kostenloser E-Mail-Adressen
- Empfangen und Versenden von E-Mails aus dem Internet
- Suchen im Internet
- Einbinden von Texten und Bildern in Textdokumente
- Schutz vor Gefahren aus dem Internet.

Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich (Inhaltsbereiche des Anfänger/innenkurses).

Mario Grest
Donnerstag, 28.10.2010, 19.30 - 21.45,
6 Abende
KRO Rhauderfehn; K 15
45,00 Euro, 18 UStd.

Maximal 12 Teilnehmer/innen.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß"
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

8165611

Textverarbeitung (Word 2007) und Tabellenkalkulation Excel 2007)

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Personen ohne Vorkenntnisse, die das Arbeiten mit Word und Excel erlernen möchten. Vermittelt werden neben dem grundsätzlich Programmaufbau in beiden Programmen das Erstellen und Formatieren einfacher Texte und Tabellen sowie das Einbinden von Bildern und Grafiken. Alle Inhalte werden schrittweise praxisnah eingeübt.

Kursinhalte:
- Grundsätzliche Bedienung von Windows
- Dateien öffnen, speichern, suchen und finden
- Programmaufbau und Programmbedienung von Word 2007 und Excel 2007
- Texte erstellen und speichern
- Geläufige Tastenkürzel zur Arbeitserleichterung
- Texte formatieren (Absätze, Textspalten, Farbgebung, Seitenränder)
- Einbinden von Grafiken und Bildern in Texte
- Texte für den Ausdruck vorbereiten (Seitenlayout und drucken)
- Daten in Tabellen erfassen und speichern
- Daten in Tabellen für den Ausdruck vorbereiten (Layout anpassen), gestalten und drucken
- Grundlegende Rechenoperationen und einfache Formeln.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mario Grest
Montag, 30.08.2010, 19.30 - 21.45, 6 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 15
45,00 Euro, 18 UStd.

Maximal 12 Teilnehmer/innen.

8165612

Textverarbeitung (Word 2007) u. Tagellenkalkulation (Excel 2007)

Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an Personen, die ihre bestehenden Grundkenntnisse in Word und Excel (Inhaltsbereiche des Anfänger/innenkurses) auffrischen und vertiefen möchten. Die Aufgabenstellungen für diesen Kurs bauen auf denen des Anfänger/innenkurses auf. Alle Inhalte werden schrittweise praxisnah eingeübt.

Kursinhalte:
- Programmaufbau und Programmbedienung von Word 2007 und Excel 2007
- Vorlagen in Word zum vereinfachten Erstellen von Standardtexten nutzen
- Texte mit Grafiken und Tabellen erstellen und speichern
- Texte formatieren (Absätze, Textspalten, Farbgebung, Seitenränder)
- Texte für den Ausdruck vorbereiten und drucken, Seitenlayout
- Tabellen erstellen und speichern
- Daten in Tabellen für den Ausdruck vorbereiten, gestalten und drucken, Seitenlayout
- Funktionen (Formeln) einfügen und mathematisch sinnvoll verwenden
- Texte und Tabellen als E-Mail versenden
- Darstellen von Tabellendaten in Diagrammen, Diagrammoptionen, Layout
- Daten verschiedener Tabellendaten verknüpfen.

Grundkenntnisse in Word und Excel sind erforderlich. (Inhaltsbereiche des Anfänger/innenkurses)

Mario Grest
Montag, 25.10.2010, 19.30 - 21.45, 6 Abende
KRO Rhauderfehn; K 15
75,00 Euro, 18 UStd.

Maximal 12 Teilnehmer/innen.

8172619

Schnaps selber brennen

In diesem Seminar werden die Grundlagen zur Herstellung von Edelbränden in Theorie und Praxis vermittelt. Mit einer anmeldefreien Kleinstbrennanlage kann selbst gebrannt werden. Es können dabei Früchte aus dem eigenen Garten verwandt werden. So entstehen Angesetzte, Geiste, Brände und auch ätherische Öle. Auch die rechtlichen Bestimmungen werden erörtert.

Gerhard Specht
Donnerstag, 09.09.2010, 18.30 - 21.30,
5 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum S 02
50,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
20 UStd.

Maximal 10 Teilnehmer/innen.

8172621

Die Kunst des Bierbrauens

Dieser Kurs beschäftigt sich mit dem Bierbrauen in den eigenen vier Wänden. Er besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil.
Es stehen folgende Biersorten auf dem Programm: Pils, Lager, rotbraunes Mildes, würziges Braunbier, Weizen, Irisches Stout. Für die Grundausstattung und das eigene Bier entstehen Materialkosten von ca. 75,50 Euro (für passive Teilnehmer/innen keine Teilnahmevoraussetzung).
Durch den Kurs wird das Wissen zum Wiederholen des Brauvorgangs vermittelt, und die Gerätschaften dazu werden mit nach Hause genommen.
Materialien und Rohstoffe können während und nach dem Kurs direkt bei mir bezogen werden.

Der Kurs findet mit wöchentlichem Abstand an drei Abenden statt.

Hibbo Niemann
Donnerstag, 02.09.2010, 19.00 - 22.00,
3 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum S 02
33,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
12 UStd.

Bitte mitbringen: einen Wasserkocher, einen Dosenöffner, einen 60 - 80 cm langen Löffel. Ein 0,5 l Messbecher mit Milliliter-Einteilung ist ebenfalls erforderlich (kann auch beim Dozenten erworben werden).

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

8172631

Kochen für Männer

Ingrid Fein, Realschullehrerin
Montag, 20.09.2010, 18.45 - 21.45, 3 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum S 02
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin
Tel. 04952 8677.

8172632

Total wild

Wild ist schmackhaft, Wild ist gesund, und Wild ist einfach in der Zubereitung.
Wir werden (jenseits von Wildbraten mit Rotkohl und Preiselbeeren), Wildsuppe, Terrinen, Salate und verschiedenste internationale Wildgerichte zubereiten. Unser Fleisch beziehen wir von hiesigen Jägern. Am Freitagabend bereiten wir vor, am Sonnabendnachmittag kochen wir und bauen das Büfett auf. Um 18.00 treffen unsere Gäste ein (jede/r Teilnehmer/in darf mehrere Gäste mitbringen, um die Gerichte mit uns zu genießen).

Ingrid Fein, Realschullehrerin
Freitag, 29.10.2010, 18.45 - 21.45
Samstag, 30.10.2010, 15.00 - 20.00
KRO Rhauderfehn; Raum S 02
24,00 Euro + Lebensmittelgeld, 10,7 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin
Tel. 04952 8677.

8172633

Vollwertküche für Genießer - vielseitig, frisch und regional

Wir kochen und backen für ein 3-Gänge-Menü, das jede/r in ihrer/seiner Alltagsküche umsetzen kann. Bewährte, leichte Rezepte werden ausprobiert und Erfahrungen ausgetauscht.

Marina Rex, Lehrerin, Fitness-Trainerin
Freitag, 24.09.2010, 18.00 - 21.00
KRO Rhauderfehn; Raum S 02
10,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.

Im I. Semester 2011 wird wieder ein Fastenkurs z. B. im Kloster stattfinden. Sie können sich bereits jetzt auf eine Interessent/innenliste eintragen lassen.

8172634

Gebackenes aus Dinkelmehl

Wir backen Plätzchen, Gebäcke und Apfelbrot
- klassisch oder neu
- kernig und vollwertig
- für die Adventszeit.

Marina Rex, Lehrerin, Fitness-Trainerin
Freitag, 26.11.2010, 18.00 - 21.00
KRO Rhauderfehn; Raum S 02
10,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.

8174616

Farb-, Typ- und Imageberatung

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Jeder Mensch ist unverwechselbar, einzigartig. Und doch lassen sich alle Menschen vier verschiedenen Grundtypen zuordnen, die jeweils eine ganz besondere Beziehung zu Farben, aber auch Formen haben.
Die Farb-, Stil- und Imageberatung ermittelt, welcher Farbtyp Sie sind, welche Stilrichtung, beruflich und privat, besonders gut zu Ihnen passt, Ihre Persönlichkeit unterstreicht und zur Geltung bringt und dies immer unter Einbeziehung der aktuellen Modetrends und -farben.
In die Beratung werden Kleidung, Make-up, Haarfarbe und Frisur, Brille, Schmuck und vieles mehr mit einbezogen.

Gudrun Wulff, Dipl.-Designerin, Dipl.-Ing.
Samstag, 25.09.2010, 10.00 - 16.30
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
20,00 Euro, 8 UStd.

Handspiegel bitte mitbringen.
Anmeldung bis zum 16.09.2010.

8181611

Autogenes Training

für Anfänger/innen

In der heutigen hektischen Zeit sind Unruhe und Nervosität nur allzu bekannte Begleiterscheinungen unseres Alltags geworden.

Das Autogene Training, eine anerkannte Methode der konzentrativen Selbstentspannung, ermöglicht uns, einen Ausgleich zu den täglichen Belastungen zu schaffen.

Die Ausübung des Autogenen Trainings eignet sich somit zur vorbeugenden Gesundheitspflege und hat sich darüber hinaus bei einer Vielzahl von Beschwerden körperlicher und seelischer Art als hilfreich erwiesen.

Anne Damm
Montag, 30.08.2010, 19.30 - 20.30, 10 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 06
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke oder Matte mitbringen.
Voranmeldung erwünscht bei der Kursleiterin Tel. 04952 3612.

TREFF vhs PUNKT

8181630

Pilates

Der Kurs führt Sie in die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode ein, die sowohl die körperliche Fitness, Koordination als auch die psychische Entspannung fördert.

Neben der Konzentration auf den eigenen Körper, der bewussten Atmung und der Aktivierung des Körperzentrums, im Bereich Bauch-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur, werden mit der Pilates-Gymnastik Ihre Muskeln gekräftigt und auf Ausdauer trainiert. Dadurch erreichen Sie sanft und effektiv eine aufrechte und rückenschonende Haltung.

Pilates eignet sich für Personen aller Altersstufen, ganz gleich, wie gut oder weniger gut Sie trainiert sind.

Sabine Schulte, Übungsleiterin für Gesundheitssport, DTB-Pilatestrainerin
Dienstag, 14.09.2010, 19.00 - 20.30, 6 Abende
Rhaudermoor, Grundschule, Musikraum
30,00 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte, warme Socken, bequeme Kleidung.
Anmeldung bei der Kursleiterin 04952 990430.

8183612

Yoga - Meditation - sanfte Körperarbeit

Sie erlernen in diesem Kurs verschiedene Körperstellungen, Atem- und Konzentrationsübungen. Körper, Geist und Seele kommen wieder in Harmonie. Yoga-Körperhaltungen trainieren jeden Körperteil, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst. Sie wirken auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven und erhalten so den gesamten Menschen gesund, beweglich und voller Energie und Ausgeglichenheit.

Anne Damm
Dienstag, 31.08.2010, 19.30 - 21.00,
10 Abende
KRO Rhauderfehn, Raum K 06
44,00 Euro, 20 UStd.

Lockere Bekleidung und eine Wolldecke bitte mitbringen.
Voranmeldung bei der Kursleiterin unter Tel. 04952 3612 erwünscht.

T'ai Chi Ch'uan und Qigong

- Chinesische Heilgymnastik
- Meditation in der Bewegung

Übungen für Jedermann - ohne oder mit Vorkenntnissen

T'ai Chi Ch'uan - Rückkehr zum inneren Gleichgewicht

Hintergrund: Die langsam fließenden Bewegungen, die typisch sind für das TTC strahlen die Ruhe aus wie langsam am Himmel vorbeiziehende Wolken oder ein träge dahinfließender Fluss. Innere und äußere Bewegung stehen im Einklang. Sie entfalten sich in Harmonie mit dem eigenen Atem. Sie fördern die intuitiven Kräfte und führen zu innerer Ruhe. TTC ist auch ein sorgfältig ausgearbeitetes, heilgymnastisches System, das von erheblicher Gesundheitswirkung sein kann.

Die Stunden sind so aufgebaut, dass jede/r mit üben kann. Der gesundheitliche und der entspannende Aspekt stehen im Vordergrund. Die Übungen dienen u. a. der Gesundheitsvorsorge und können bei verschiedenen Krankheiten (z. B. Kopfschmerzen, Asthmabronchiale, Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Knochenerkrankungen, Rückenbeschwerden, Verdauungsstörungen) eingesetzt werden. Diese chinesische Heilgymnastik wirkt zudem positiv bei depressiven Stimmungen.

Käthe Bittigau, lizens. Kursleiterin für T'ai Chi Ch'uan
Grundschule Langholt (Bewegungsraum)
44,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich: Tel. 04952 921860.

8183625

Kurs I

Themenschwerpunkt: Verschiedene Formen und Übungen aus dem T'ai Chi Ch'uan und Qigong (Heilgymnastik und Entspannung)

Donnerstag, 09.09.2010, 18.00 - 19.15,
12 Abende

8183626

Kurs II (Fortsetzung)

Themen:
- Die Kurzform des Yang-Stils (Formteil I)
- Bewegungsformen (8 Brokate, Harmonie, 5 Räder, Tageslauf der Krähe)

Montag, 06.09.2010, 19.30 - 20.45, 12 Abende

8183627

Kurs III (Fortsetzung)

Themen:
- Die Kurzform des Yang-Stils (Formteil I)
- Bewegungsformen (8 Brokate, Harmonie, 5 Räder, Tageslauf der Krähe)

Dienstag, 07.09.2010, 16.30 - 17.45,
12 Nachmittage

8183628

Kurs IV (Fortsetzung)

Themen:
- Die Kurzform des Yang-Stils (Formteil I u. II)
- Verschiedene Formen und Übungen aus dem T'ai Chi Chuan und Qigong

Donnerstag, 09.09.2010, 19.30 - 20.45,
12 Abende

8183629

Kurs V (Fortgeschrittene)

Themenschwerpunkte:
- Die Kurzform des Yang-Stils (Formteil I - III)
- Die Schwertform

Dienstag, 07.09.2010, 18.00 - 19.15, 12 Abende

Wirbelsäulen-Fit

Übungen u. a. nach den „goldenen Regeln des Pilates“

Einen gesunden Rücken spürt man nicht!

Bewegungsmangel, einseitige Tätigkeiten, Stress und viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln und verursachen Veränderungen in der Körperstatik. Hieraus resultieren Haltungsfehler und Haltungsschwächen im Bereich der Wirbelsäule. Dieses begünstigt Rückenprobleme wie Verspannungsschmerzen, Wirbelblockaden oder Bandscheibenvorfälle und - vorwölbungen. Durch gezieltes Training kann diesen Problemen vorgebeugt bzw. können Beschwerden behoben werden.

Die Stunden beinhalten:

Neben dem Erlernen des rückengerechten Bewegungsverhaltens wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Wissensvermittlung und verschiedene Entspannungsformen gehören dazu.

Käthe Bittigau, lizens. Bewegungsfachkraft für Prävention und Rehabilitation
Erich Kästner Schule Rhauderfehn;
Gymnastikraum
44,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich: Tel. 04952 921860.

8184617
Kurs I

Montag, 23.08.2010, 15.30 - 16.30,
15 Nachmittage

8184618
Kurs II

Montag, 23.08.2010, 17.00 - 18.00,
15 Nachmittage

8184619
Kurs III

Donnerstag, 26.08.2010, 15.30 - 16.30,
15 Nachmittage

Fit im Alter, für den Alltag

Mehr Lebensqualität durch Muskeln

In diesem Kurs für Männer über 50 soll der Muskelaufbau theoretisch und praktisch vermittelt werden, auch als Zirkeltraining.

Ralf de Vries/Ralph Butzin
Erich Kästner Schule Rhauderfehn;
Gymnastikraum
30,00 Euro, 12 UStd.

8184620
Kurs I

Donnerstag, 02.09.2010, 14.00 - 15.30,
6 Nachmittage

8184621
Kurs II

Donnerstag, 02.09.2010, 15.45 - 17.15,
6 Nachmittage

Muskel – Fit

Ein Kurs zur Verbesserung der Muskelleistungsfähigkeit

Eine gut ausgebildete Muskulatur trägt im Wesentlichen dazu bei, dass die Wirbelsäule für den Alltag stabil ist. Sie sorgt für den Haltungsaufbau und hat für die Beweglichkeit eine zentrale Bedeutung. Durch ein gezieltes Kräftigungstraining mit Handgeräten (u. a. Ballooning) sowie ein spezielles Dehntraining werden muskuläre Dysbalancen vermieden bzw. abgebaut. Im kurzen Aerobicteil wird der Kreislauf aktiviert und die Entspannungsphase trägt zur Steigerung des Wohlbefindens und Körpergefühls bei.

Käthe Bittigau, lizens. Bewegungsfachkraft für Prävention und Rehabilitation
Erich Kästner Schule Rhauderfehn;
Gymnastikraum
44,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich: Tel. 04952 921860.

8184624
Kurs I

Mittwoch, 25.08.2010, 18.00 - 19.00,
15 Abende

8184625
Kurs II

Mittwoch, 25.08.2010, 19.30 - 21.00,
15 Abende

Minitrampolin/Rebounding

Gelenkschonendes Ausdauertraining für jede Altersgruppe bringt Körper, Geist und Seele in Form. Die einfachen Übungen wecken vitale Freude, Leichtigkeit und Leistungsfähigkeit.

Bevor diese Trainingsform alltagstauglich wurde, swingten körperlich gestresste amerikanische Astronauten auf dem Trampolin.

Das rhythmische Bewegungsspiel wirkt wie eine Massage auf alle Zellen, integriert und aktiviert alle Strukturen des Menschen. Körperwahrnehmung, Sinnesfunktion sowie Gleichgewichts- und Bewegungskoordination wird verfeinert und verbessert. Muskel-Binde-Knochen und Knorpelgewebe werden gestärkt, Kreislauf, Stoffwechselvorgänge und die Lymphtätigkeit werden angeregt. Die Atmung vertieft sich. 15 Minuten Training jeden Tag sind ausreichend

- die Glückshormone zu locken
- die Verdauung zu regulieren
- den Kreislauf zu stimulieren.

Sigrid Brinkmann, Masseurin, Kursleiterin für Aerobic und Gymnastik
Bewegungsraum Grundschule Klostermoor
22,00 Euro, 10 UStd.

8184626
Kurs I

Montag, 06.09.2010, 19.00 - 19.45, 10 Abende

8184627
Kurs II

Mittwoch, 08.09.2010, 19.00 - 19.45, 10 Abende

8184630
Nordic Walking - die ideale Sportart durchs ganze Jahr

Diese schonende wie fordernde Sportart verbindet eine hohe Stoffwechselleistung (Kalorienverbrauch, Sauerstoffaufnahme, Herzfrequenz) mit einem Ganzkörpertraining.

Korrekt ausgeführtes Nordic Walking ist ein wirksames Ausdauertraining bei dem ca. 85 % der Muskulatur beansprucht und geformt werden. Es verbessert die körperliche Ausdauer, erhöht den Energieverbrauch und kann somit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels vorbeugen.

Durch den Einsatz der Nordic-Walking Stöcke werden bei dieser Form des Walking die Muskulatur der Arme, Schultern, Hände und des Rumpfes mit in das Training einbezogen und im Sinne eines Ganzkörpertrainings effektiv trainiert. Die gleichmäßigen Bewegungsabläufe fördern Schritt für Schritt Ausdauer und Muskelkräftigung. Im Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, alle Techniken zu erlernen.

Sabine Schulte, Übungsleiterin
für Gesundheitssport
Mittwoch, 15.09.2010, 17.45 - 19.15, 6 Abende
30,00 Euro, 12 UStd.

Bitte in Sportkleidung und eigene Nordic-Walking Stöcke mitbringen.
Anmeldung bei der Kursleitung erforderlich: Tel. 04952 990430

TREFF vhs PUNKT

8184635
Entspannung für Körper, Geist und Seele

Lebensenergie entscheidet über die Qualität unseres Lebens. Wenn sie strömt, erfasst sie unser Fühlen, Denken und Handeln gleichermaßen. Dieser wunderbare Zustand des Strömens ist gefühltes Glück.

Erreicht wird dies durch verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Autogenes Training, Dynamischer Entspannung, Fantasiereisen und Atmung.

Die Teilnehmer/innen erlernen ihre inneren Bremsen zu lösen, ihre Energie und Kraft zu wecken und sie für ihre Gesundheit, ihre Ausstrahlung und ihre Lebensfreude einzusetzen.

Sabine Schulte, Übungsleiterin für Gesundheitssport, DTB-Pilatestrainerin
Dienstag, 09.11.2010, 19.00 - 20.00, 6 Abende
Rhaudermoor, Grundschule, Musikraum
30,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Socken, Isomatte, Wolldecke und ein Kissen mitbringen.
Anmeldung bei der Kursleitung: Tel. 04952 990430

Außenstellenleiterin:
Elke Tjardes
Suidbroekstr. 21
26826 Weener
Tel.: 04951 2819
Fax: 04951 948184
E-Mail: johann-hermann.tjardes@ewetel.net

Anmeldungen für alle Kurse telefonisch oder schriftlich bei der Außenstellenleiterin.

8312630
Selbstständigkeit bewahren durch Vorsorgevollmacht

mit Informationen über die Patientenverfügung

Wofür Vorsorge treffen? Was kann schon passieren?
Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann. Wer hilft und entscheidet? Es geht hier um entscheidende Fragen, wie Vermögensverwaltung, Bankgeschäfte, Platz in einem Senioren- oder Pflegeheim, nötige Operationen und medizinische Maßnahmen. Zu bedenken ist, dass bei rechtsverbindlichen Erklärungen oder Entscheidungen, weder der/die Ehepartner/in noch die Kinder gesetzliche Vertreter sind. Es bedarf hier zur Vorsorge einer rechtskräftigen Vollmacht.

Die Veranstaltung gibt sowohl eine Einführung in die gesetzliche Erbfolge, als auch Anregungen zur richtigen Form und zur Erstellung von wirksamen und anfechtungssicheren Testamenten.

Olav Fricke, Rechtsanwalt/Hans Fricke, Geschäftsführer des Vereins „Rat und Hilfe“
Donnerstag, 28.10.2010, 19.30
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
6,00 Euro

Um Voranmeldung wird gebeten!

8333630
Porzellan- und Fliesenmalerei

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Der Kurs führt Sie ein in Technik und Gestaltung der Porzellanmalerei. Es besteht die Möglichkeit, durch Aquarellstudien die eigene Malweise zu vervollkommnen. Interesse und Ausdauer legen oft schlummernde Talente frei. Ihre Entwürfe können auf weißes Porzellan oder auf Fliesen übertragen, mit spezieller Farbe bemalt und anschließend gebrannt werden. Die Aufglasur-Malerei bietet viele Möglichkeiten, Gebrauchsporzellan, Fliesen, Wandteller, Vasen, Zierstücke individuell und kreativ zu gestalten. Auch ohne malerische Vorkenntnisse können mit Hilfe von Vorlagen bei der Dekoration von Porzellan schöne Ergebnisse erzielt werden.

Annelie Bahns
Montag, 04.10.2010, 09.00 - 11.15,
6 Vormittage
Leer
45,00 Euro + Materialkosten, 18 UStd.

Materialbestellung unbedingt vorher mit der Kursleiterin abstimmen!
Neuanfänger/innen bitte anmelden!

8333632
Aquarellmalerei

Die Aquarellmalerei ist eine der beliebtesten Maltechniken. In diesem Kurs wird Schritt für Schritt die Kunst des Aquarellierens gezeigt. Die große Auswahl an Themen und Motiven wird Sie inspirieren. Es ist ein Kompaktkurs für Anfänger/innen über die Eigenheiten der Aquarellfarben und worauf Sie bei der Pinselführung achten sollten - gespickt mit Tipps und Anregungen für Fortgeschrittene.

Der Kurs kann bei Bedarf verlängert werden.

Ute Prang
Dienstag, 07.09.2010, 19.30 - 21.00, 3 Abende
Weener, Grundschule
13,20 Euro + Materialkosten, 6 UStd.

8333634
Musikalische Malerei

Nach einer Musik kann ein Bild entstehen. Zwar kann man Töne eigentlich nicht mit Farben vergleichen. Aber die Stimmung wirkt auf das Empfinden. Mit verschiedenen Maltechniken nach Wahl können wir die Musik individuell und spielerisch umsetzen.

Materialien: Malstifte, Pinsel, Farben, Papier

Wilfried Hoffbauer, Kunsterzieher
Donnerstag, 23.09.2010, 19.30 - 21.00,
2 Abende
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
10,00 Euro, 4 UStd.

Um Voranmeldung wird gebeten!

8334630
Nähen für Anfänger/innen

Einfache Dinge mal selber machen. Wer kennt das nicht: Hose zu lang, Reißverschluss kaputt, Knie durchgescheuert. Nachdem wir die eigene Nähmaschine kennen gelernt haben, kann es los gehen. Auf die Wünsche der Teilnehmer/innen wird Rücksicht genommen; z. B. schöne Dekos und Kissen.

Doris Voss
Donnerstag, 09.09.2010, 09.00 - 11.15,
6 Vormittage
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
39,60 Euro, 18 UStd.

Nähmaschine bitte mitbringen!

8334632
Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Anfänger/innen lernen schnell den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und die Grundtechniken des Nähens.

Fortgeschrittene nähen modische Top-Modelle nach ihrem Geschmack.

Hilke Rhoden
Donnerstag, 28.10.2010, 19.30 - 21.45,
5 Abende
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
33,00 Euro, 15 UStd.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und ein Maßband.

8334634
Strickfilzen - die neue Maschenlust

Die neue Art, warme kuschelige Haus- und Hüttenschuhe, sowie Taschen in modischen Farben zu stricken. Es geht schnell und unkompliziert. Gefilzt wird einfach in der Waschmaschine.

Hilke Rhoden
Mittwoch, 29.09.2010, 19.30 - 21.45, 3 Abende
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
19,80 Euro, 9 UStd.

Wolle und Stricknadeln kann die Kursleiterin besorgen.

8334637
Feine Stickereien in verschiedenen Techniken

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Viele Ideen, Anregungen und neue Muster in den Techniken Richelieu-, Schatten-, Leinen- und Hardangerstickerei und Ajour können ausprobiert werden. Auch Myreschka, die russische Durchbrucharbeit, kann erlernt werden.

Decken, Kissen, Lampenschirme, Schleifen und Bänder können Sie nach Ihren Vorstellungen in verschiedenen Techniken anfertigen.

Marlies Mecklenburg
Mittwoch, 22.09.2010, 09.00 - 11.15, 14-tägig
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
35,20 Euro, 16 UStd.

Vorbesprechung am 08.09.2010, 09.00 - 09.45

TREFFPUNKT vhs

8334639
Spinnen und Weben

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Willkommen sind alle Teilnehmer/innen, die das Spinnen und Weben erlernen möchten und alle, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Das Weben hat durch die Vielfalt an schönen Materialien, wie selbstgesponnenem und gefärbtem Garn, Seide, Mohair, Alpaka, Baumwolle und Leinen eine neue Bedeutung gewonnen. Es können hübsche Dinge für den Wohnbereich hergestellt werden, wie Tischläufer, Kissen, Brücken, Schals, sowie Stoffe für Westen und Jacken. Wer weben möchte, setze sich bitte direkt mit der Kursleiterin in Verbindung unter Tel.: 0491 9769382. Spinnräder sind vorhanden. Weitere Termine nach Absprache.

Christa Kutzki
Dienstag, 09.11.2010, 19.30 - 21.45,
(Treffen einmal im Monat)
Weener, Stadtbibliothek
33,00 Euro, 15 UStd.

Anmeldung erforderlich.

Traditionelle indonesische Tänze

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Weener, Frau Angelika Janssen-Harms und der Integrationslotsin für Weener, Frau Unakun Pleis

Tanzen bedeutet Rhythmus des Körpers. Die Bewegungen sind ausdrucksstark. Jeder Tanz enthält den Ausdruck von Gefühlen. Beim traditionellen Tanz hat jede Art von Bewegung einen Sinn und eine Bedeutung.

Der Tanz fördert:
- das Psychomotorische des Körpers
- das Gleichgewicht des Körpers zu spüren
- das Gedächnistraining und die Wahrnehmung
- die Rhythmik
- die Beweglichkeit des Körpers

Marlina Verheezen
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
26,40 Euro, 12 UStd.

8335505

Tanzkurs für Mädchen im Alter von 6 bis 11 Jahren

Dienstag, 05.10.2010, 15.30 - 17.00,
6 Nachmittage (auch in den Herbstferien)

8335622

Tanzkurs für Frauen

Montag, 11.10.2010, 10.00 - 11.30,
6 Vormittage (auch in den Herbstferien)

8335630

Akustikgitarre für Anfänger/innen

Einstieg in Folk- und Popsongs

In diesem Kurs erlernen wir das Gitarrenspiel „ohne Noten“ zum Begleiten bekannter Folk- und Popsongs. Erlernt wird das Spielen mit dem „Plektrum“ (kein Picking=Zupfen), um diesen Songs eine besondere Note zu verpassen. Verschiedene Begleitakkorde und unterschiedliche Rhythmen runden diese Art des Spielens ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Musizieren und am Singen sollte vorhanden sein.

Henning Carius
Montag, 30.08.2010, 20.00 - 21.30, 10 Abende
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
55,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

8335631

Akustikgitarre für Anfänger/innen - Fortsetzung

Fortsetzung des letzten Frühjahrskurs

Henning Carius
Montag, 30.08.2010, 18.15 - 19.45, 10 Abende
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
55,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

8335635

Akustikgitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf dem Erlernten des Anfänger/innenkurses auf. Erweitert werden die Akkorde und Rhythmen zu unterschiedlichen Liedern. Nach Beendigung des Kurses sind wir in der Lage, gemeinsam viele Songs einfach und effektvoll zu spielen.

Henning Carius
Termin nach Absprache im September 2010.
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
55,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

8338630

Digitale Fotografie - Grundkurs

Sie haben eine Digitalkamera und machen schöne Fotos mit der Automatik? Prima!

Aber wofür sind die anderen Einstellungen?

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie auf einfache Weise einige wichtige Einstellungen Ihrer Digitalkamera bedienen. Zusätzlich lernen Sie die „Sprache“ der Bilder kennen und bekommen Praxistipps, wie Fotografien ansprechend und wirkungsvoll gestaltet werden können.

Im Anschluss wird das Gezeigte gemeinsam ausprobiert!

Auch die Übertragung der Fotos in den PC sowie das einfache Bearbeiten und Ausdrucken der Bilder kommt nicht zu kurz.

(Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera sowie volle Batterien und die Anleitung mit.)

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Freitag, 26.11.2010, 19.00 - 22.00
Samstag, 27.11.2010, 10.00 - 13.30
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
21,00 Euro, 8 UStd.

Voranmeldung erforderlich!

8338632

Digitale Fotografie - Großer Grundkurs

Sie haben eine Digitalkamera und machen schöne Fotos mit der Automatik? Prima! Aber wofür sind die anderen Einstellungen?

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie auf einfache Weise einige wichtige Einstellungen Ihrer Digitalkamera bedienen. Zusätzlich lernen Sie die „Sprache“ der Bilder kennen und bekommen Praxistipps, wie Fotografien ansprechend und wirkungsvoll gestaltet werden können.

Im Anschluss wird das Gezeigte gemeinsam ausprobiert.

Schwerpunkte sind darüber hinaus:
- Digitale Kameratechnik
- Sichern der Fotos
- Bildübertragung auf den PC
- Bildbearbeitung am PC
- Ausdrucken der Bilder

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, sowie volle Batterien und die Anleitung mit.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Freitag, 07.01.2011, 19.00 - 21.15, 4 Abende
Ort wird noch bekannt gegeben
31,50 Euro, 12 UStd.

8341630

Plattdeutsch zum Kennenlernen

Dieser Kurs richtet sich besonders an Mitbürger/innen, die zugezogen sind. Hier wird die Neugierde für die Plattdeutsche Sprache geweckt. Die Teilnehmer/innen sollen die Angst davor verlieren, selbst ein paar Worte auf Platt zu sprechen und so langsam diese Sprache erlernen.

Brigitte de Buhr
Montag, 13.09.2010, 18.00 - 19.30, 10 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
44,00 Euro, 20 UStd.

8342631

A1 Englisch Eingangsstufe 2

Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache

In einfachen Dialogen bei verschiedenen Situationen des Alltags erlernen wir die Weltsprache Englisch.

Debbie Petermann
Donnerstag, 16.09.2010, 19.00 - 20.30,
10 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
44,00 Euro, 20 UStd.

8342633

A2 Englisch am Vormittag Grundstufe 3

Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch: English for Life, Pre-intermediate

Neue Teilnehmer/innen, die ihr Englisch für die Reise und für den Alltag auffrischen möchten, sind herzlich willkommen.

Come and enjoy English.

Gerald Merseburg
Dienstag, 31.08.2010, 10.15 - 11.45,
15 Vormittage
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
66,00 Euro, 30 UStd.

Kursleiter Gerald Merseburg

8342634
B2 - C1 Englisch Conversation in the morning

Für weit Fortgeschrittene

Lehrmaterial:"Spotlight" - Das aktuelle Sprachlernmagazin (Jeden Monat neu im Zeitschriftenhandel zu erwerben)

In a small group we discuss themes from Spotlight and topics of personal interest. Reading and discussing articles only in English is a real challenge. But many words and translations are given in the magazine. So, come and join our group.

Gerald Merseburg
Dienstag, 31.08.2010, 08.30 - 10.00,
10 Vormittage
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
44,00 Euro, 20 UStd.

8342635
Conversational English A 2

Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Nach Absprache

In this light-hearted enjoyable class we read and discuss news, articles, jokes, short stories, poems, songs, lyrics, etc. and have lots of fun.

Marion Melwin
Montag, 13.09.2010, 19.30 - 21.00, 10 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
44,00 Euro + Materialkosten für Fotokopien,
20 UStd.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

Gutschein „nach Maß"
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu
uns in die Haneburg

8343630
A1 Französisch Eingangsstufe 2

„Besuch unserer Partnerstadt"
Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache

In diesem Kurs soll neben den Grundlagen der Grammatik der notwendige Wortschatz für Alltagssituationen vermittelt sowie Hörverständnis für die französische Sprache geschult werden.

Da Weener eine lange Partnerschaft mit der französischen Stadt Les Pieux hat, ist dieser Kurs auch für Eltern gedacht, die diesen Gästen und Schülern/innen Unterkunft anbieten oder selber dort hinreisen!

Henry Günder, Gymnasiallehrer
Mittwoch, 03.11.2010, 19.00 - 20.30, 8 Abende
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
35,20 Euro, 16 UStd.

8343635
Spielend leicht französisch lernen

Da die französische Sprache im allgemeinen als sehr schwierig zu erlernen angesehen wird, wollen wir eine neue spielerische Methode in den Mittelpunkt unseres Kurses stellen.

Kochen
Donnerstag, 09.09.2010, 18.00 - 22.00,
Weener, Karl-Bruns-Realschule, Küche

Wir kochen und backen ursprüngliche französische Gerichte mit gehobenem Anspruch.

Kultureller Streifzug
Freitag, 10.09.2010, 19.00 - 21.00, Weener,
Haus der Vereine, Beningaweg

Wir starten einen kulturellen Streifzug durch die Normandie.

Pétanque
Samstag, 11.09.2010, 14.00 - 18.00, Weener,
Haus der Vereine, Beningaweg

Wir spielen Pétanque (Boule). Eine für Jung und Alt klassische französische Freizeitbeschäftigung.

Dies Alles verbinden wir mit dem gleichzeitigen Erlernen der französischen Umgangssprache.

Henry Günder/Siegrid Busemann/
Edzard Busemann
3 Tage
29,50 Euro + Lebensmittelgeld, 13,3 UStd.

8344630
A1 Italienisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: nach Absprache

Rita Frendel
Dienstag, 21.09.2010, 18.00 - 19.30, 8 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
35,20 Euro, 16 UStd.

8347630
A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Taal vitaal

Grundkenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache.

N.N.
Dienstag, 07.09.2010, 18.15 - 19.45,
10 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
44,00 Euro, 20 UStd.

8347632
A1 Niederländisch Eingangsstufe 2

Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Taal vitaal

Fortsetzung aus dem Frühjahrssemester.

Grundkenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache. Das Hörverstehen wird trainiert und es werden einfache Gespräche geführt.

Birgit Kok, Grundschulleiterin
Dienstag, 07.09.2010, 19.45 - 21.15,
10 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
44,00 Euro, 20 UStd.

8347634
A2 Niederländisch Grundstufe 1

Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Taal vitaal

Grundkenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache. Das Hörverstehen wird trainiert und es werden Gespräche geführt.

Freddie Klompsma
Dienstag, 07.09.2010, 19.30 - 21.00,
10 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
44,00 Euro, 20 UStd.

8354505
Mathematik

Der Kurs bietet Schüler/innen der Klasse 10 eine gezielte Vorbereitung auf die Abschlussprüfung in Mathematik. Der Unterrichtsstoff aus allen prüfungsrelevanten Themen wird wiederholt und anhand von Musteraufgaben mit ausführlichen Lösungen gefestigt.

Sofia Jablonski
Mittwoch, 08.09.2010, 15.30 - 17.00,
8 Nachmittage
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
40,00 Euro, 16 UStd.

8363630
Einführung in die Computerwelt

für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse

Starten des Computers, Erläuterung der PC-Hard- und Software, Umgang mit der Maus, Verwaltung eigener Ordner und Dateien, Bildschirmoberfläche, Symbole, Systemsteuerung, Arbeitsplatz, Editor, Erarbeiten eigener kleiner Texte, Malprogramm, Tipps und Tricks.

Ein Folgekurs kann eingerichtet werden.

Ralf Klapproth
Donnerstag, 02.09.2010, 19.00 - 21.15,
6 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule (EDV-Raum)
45,00 Euro, 18 UStd.

8364632
Einführung in das Internet

Richtiges Nutzen des Internets soll Ziel dieses Kurses sein, in dem u.a. folgende Fragen geklärt werden könnten:

- Wie kommt man ins Internet?
- Welche Geräte benötigt man, was kostet es?
- Wie finde ich etwas im Internet?
- Wie kann ich Texte, Bilder o. ä. speichern?
- Was ist eine E-Mail, wie wird sie verschickt?
- Wie schütze ich mich vor Computer-Viren?
- Was versteht man unter DOWNLOAD, usw.

Die Liste der Fragen lässt sich durch die Wünsche der Teilnehmer/innen erweitern.

Ralf Klapproth
Donnerstag, 28.10.2010, 19.00 - 21.15,
4 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule (EDV-Raum)
30,00 Euro, 12 UStd.

8364636
Internet mit Muße

(Wir Wollen's Wissen)

Für alle, die mit dem Internet (noch) nichts anzufangen wissen, aber gerne einen Einstieg wagen möchten. Begriffe werden verständlich behandelt.

Inhalt:
1. Historie
2. Technische Grundlagen
   - Zu Hause (PC, andere Geräte, Anschluss, Software)
   - Außerhalb (Rechenzentren, Leitung, Provider, Server)
3. Das Web (Portale, die Homepage, Domains, Suchmaschinen, Zugriff)
4. Was habe ich davon? (Banking, e-mail, Jobs, Einkauf, Preisvergleiche, Kauf- und Verkaufsangebote, Nachrichten, Lexika, Experten, qual. Suche nach Themen & Anbietern)
5. Risiken (Viren, digitale Unterschriften, Geldverkehr, Sicherheit)
6. Kosten (verschiedene Anbieter, Flatrates)
7. „Surfen" (Internet anwenden)

Grundkenntnisse am PC (Maus, Tastatur, Bildschirm), z. B. durch den Kurs „EDV mit Muße - Einführungskurs" wünschenswert!

Falls nicht vorhanden, bieten wir Ihnen eine Kurzeinweisung an.

Achim Möller
Dienstag, 26.10.2010, 16.00 - 18.15,
5 Nachmittage
Weener, Karl-Bruns-Realschule (EDV-Raum)
37,50 Euro, 15 UStd.

8364638
Eigene Homepage gestalten - Teil 1

In diesem Kurs werden grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, die für das Erstellen von Webseiten erforderlich sind. Sie sollten über gute Computer-Grundkenntnisse verfügen (Windows-Betriebssystem & Internetnutzung).

Im ersten Teil werden mit Hilfe von praktischen Übungen das Erstellen von einzelnen Webseiten und einer Homepage-Struktur erarbeitet.

Angefangen mit einem Konzept, wie Sie Ihre Webseiten strukturieren geht es weiter mit dem Bearbeiten einzelner Webseiten. Es werden Kriterien geprüft, die für die Auswahl des Providers entscheidend sind, bei dem Sie Ihre eigene Homepage anlegen möchten.

Sie erfahren außerdem, welche Rechte und Pflichten Sie mit Ihrem eigenen Internetauftritt haben.

Weitere Inhalte sind vor allem:
- Anlegen einer Webseiten-Struktur
- Erstellen einer Startseite
- Webseiten-Texte formatieren
- Erstellen von Hyperlinks (Verweise)
- Bilder und Grafiken einbinden
- Hintergrund gestalten
- Layoutgestaltung mit Hilfe von Tabellen und Frames
- Erstellen einer Navigation

Jörg Reinema, Systemadministrator
Montag, 25.10.2010, 19.00 - 21.30, 6 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule (EDV-Raum)
50,00 Euro, 20 UStd.

8364640
Eigene Homepage gestalten - Teil 2

In diesem Kurs werden die Kenntnisse aus Teil 1 weiter vertieft und weitere Techniken zur Gestaltung von Webseiten erlernt. Es wird vorausgesetzt, dass die Kenntnisse aus Teil 1 vorhanden sind.

Der Aufbaukurs vermittelt weiterführende Kenntnisse, mit der Sie Ihre Webseite optisch, interaktiv und praktisch gestalten können. Das Erlernte wird auch hier in praktischen Übungen umgesetzt.

Inhalte sind:
- Weitere Elemente zur Textgestaltung
- Weiterführender Umgang mit Grafiken
- Layoutgestaltung mit Hilfe von CSS (Cascading Style Sheets)
- Text mit CSS gestalten
- Webseiten zum Drucken aufbereiten
- Interaktive Formulare erstellen
- Gästebuch, Counter und anderes

Jörg Reinema, Systemadministrator
Montag, 06.12.2010, 19.00 - 21.30, 6 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule (EDV-Raum)
50,00 Euro, 20 UStd.

8365630
Tastschreiben am PC für Ausbildung und Beruf

Zehnfinger-Tastschreiben, Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes. Der Kurs bietet gute Voraussetzungen für die spätere erfolgreiche Arbeit am Computer, die ohne sichere Beherrschung des Tastenfeldes nicht möglich ist.

Annegret Behrens
Donnerstag, 02.09.2010, 17.00 - 18.30,
12 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule (EDV-Raum)
52,80 Euro, 24 UStd.

Anmeldung erforderlich, da nur 12 Plätze zu Verfügung stehen!

8365635
Einführung in Textverarbeitung und Tabellenkalkulation

Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen von Word und Excel ein.

Kursinhalt:
- Programmaufbau und Programmbedienung
- Texte erstellen, speichern und formatieren
- Nutzung vorgefertigter Word-Vorlagen
- Kalkulationsdaten verarbeiten und gestalten
- Grundlegende Rechenoperationen
- Diagramme

Die Inhalte werden in praktischen Übungen vermittelt und verarbeitet.

Grundkenntnisse am PC sind wünschenswert.

Jörg Reinema, Systemadministrator
Montag, 30.08.2010, 19.00 - 21.30, 6 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule (EDV-Raum)
50,00 Euro, 20 UStd.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

Spaß am kreativen Kochen

Barbara Kaan, Hauswirtschaftsmeisterin
Weener, Karl-Bruns-Realschule
17,60 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

8372630
Kurs I

16.09.2010 Schnelle Snacks für den Feierabend
30.09.2010 Ran an die Buletten
Donnerstag, 16.09.2010, 19.00 - 22.00,
2 Abende

An-/Abmeldeschluss 13.09.2010

8372632
Kurs II

06.01.2011 Schnelle Snacks für den Feierabend
20.01.2011 Ran an die Buletten
Donnerstag, 06.01.2011, 19.00 - 22.00,
2 Abende

An-/Abmeldeschluss 03.01.2011

8372635
Kochen und genießen

27.09.2010 Italienische Küche
01.11.2010 Kartoffelküche

Gesine Bock
Montag, 27.09.2010, 19.00 - 22.00, 2 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
17,60 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

An-/Abmeldeschluss 22.09.2010

8372636
Erste Versuche in der Küche

In diesem Kurs können junge Leute ihre Erfahrungen sammeln. Wir kochen einfache, schnelle Gerichte ohne Fertigprodukte.

Gesine Bock
Montag, 15.11.2010, 19.00 - 22.00
Weener, Karl-Bruns-Realschule
10,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.

An-/Abmeldeschluss 10.11.2010

8372637
Mann an den Herd

Tango Argentino - Samba do Brasil
Fortsetzung aus dem letzten Semester

Wir wollen dem tristen November entfliehen und in das warme Südamerika reisen, wenn auch nur kulinarisch.

Heike Busemann
Dienstag, 02.11.2010, 19.00 - 22.00, 3 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

An-/Abmeldeschluss 28.10.2010

8372638
Kochen mit Harmonie

Fortsetzung aus dem vergangenen Semester. Thailändisch/Bayrisch

Nicht nur die Musik verbindet Menschen, Länder und Kontinente, sondern auch die Liebe zu gutem Essen. Wir wollen einen Bogen schlagen vom exotischen Thailand zum deftigen Bayern.

Heike Busemann
Dienstag, 07.09.2010, 19.00 - 22.00, 5 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
44,00 Euro + Lebensmittelgeld, 20 UStd.

An-/Abmeldeschluss 02.09.2010

8372640
Kochclub für Männer

Fortsetzung aus dem vergangenen Semester

Barbara Kaan, Hauswirtschaftsmeisterin
Donnerstag, 04.11.2010, 19.00 - 22.00,
5 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
44,00 Euro + Lebensmittelgeld, 20 UStd.

An-/Abmeldeschluss 01.11.2010

TREFF vhs PUNKT

8372642
Internationale Küche

Nehmen Sie an einer kulinarischen Reise teil und spüren Sie den Reiz unbekannter Techniken und Zutaten exotischer Länder.

Die Küchen der Welt sind so vielfältig wie ihre Menschen, Völker und Kulturen, das örtliche Klima und die Vegetation.

Brechen Sie auf in die faszinierende Welt neuer Geschmackserlebnisse von nah und fern - selbstverständlich unter fachlicher Anleitung verschiedener Nationalität.

An den Abenden werden jeweils arabische, asiatische und polnische/schlesische Vorspeisen, Hauptgerichte und Nachspeisen zubereitet.

Auf Anfrage können Sie auch an einzelnen Abenden teilnehmen.

Dozententeam
Montag, 08.11.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

An-/Abmeldeschluss 03.11.2010

8381636
Autogenes Training für Anfänger/innen

(nach J. H. Schultz)

Das Autogene Training ist eine körperlich-seelische Entspannungsmethode. Das Erlernen dieser Methode der Selbstentspannung kann dazu dienen, mehr Ruhe zu gewinnen, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern und ggf. besser mit Stresssituationen umgehen zu können. Durch die einzelnen Übungen wird eine Gesamtentspannung erreicht, die es uns ermöglicht, auf sonst unwillkürliche Steuerungsvorgänge des Körpers einzuwirken und nervöse körperliche Beschwerden zu lindern. So wirkt das Autogene Training z. B. regulierend auf Verdauung, Schlaf und Kreislauf.

Marianne Korte
Montag, 13.09.2010, 18.30 - 19.30, 8 Abende
Weener, Stadtbibliothek
24,00 Euro, 10,7 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke oder Gymnastikmatte mitbringen.

8381638
Tai Chi

Übungen für Körper, Geist und Seele

Durch die Übungen können Blockaden im Körper gelöst werden, sie korrigieren und harmonisieren die Haltung, Bewegung und Atmung. Man kann Gelassenheit, Geschmeidigkeit und bessere Durchblutung entwickeln und die Anforderungen des Alltags besser verarbeiten.

Max Kötter
Mittwoch, 08.09.2010, 18.00 - 19.00,
10 Abende
Weener, Gymnastikraum des TUS Weener
38,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

8383630
Atem - Yoga - Entspannung

Yoga ist ein Weg, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Spielerisch und ernsthaft üben wir verschiedene Techniken aus dem Yoga, dabei versuchen wir, die Lust an der Bewegung zu erleben. Um anschließend die Zeit zu nehmen, Ruhe zu erfahren und zu genießen.

Diese Erfahrung von Bewegung und Ruhe im ganzen Körper wird durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung in den Übungen erleichtert. Mit Atemübungen und der Verbindung von Atem und Bewegung versuchen wir, mehr Gleichgewicht zwischen Körper und Seele zu erreichen.

Claudia Schaub, Yogalehrerin
Dienstag, 07.09.2010, 17.30 - 19.00,
10 Abende
Weener, Gymnastikraum des TUS Weener
56,50 Euro, 20 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

8383632
Yoga und Entspannung

Fortsetzung aus dem letzten Semester.

Wir leben in einer hektischen Welt, atemlos hetzen wir durch unsere Tage. Für körperlichen Ausgleich und Entspannung finden wir nur wenig Zeit. Deshalb fühlen wir uns oft ausgelaugt und überfordert. Unsere Muskeln sind mangelhaft trainiert - wir sind körperlich und seelisch verkrampft. Yoga ist ein geeigneter Weg, Verspannungen jeder Art zu lösen und die Energiereserven wieder aufzufüllen. Mit Yoga werden Sie körperlich und geistig beweglicher, fühlen sich ausgeglichen und belastbar. Sie stärken Ihre Gesundheit, verbessern Ihre Beweglichkeit, finden Ruhe und Gelassenheit. Yoga ist etwas für uns alle. Jeder kann zu jeder Zeit mit Yoga beginnen, unabhängig von Alter und Beweglichkeit.

Hildegard Geerdes, Yoga-Lehrerin
Voraussichtlicher Beginn Januar 2011.
Weener, Stadtbibliothek
49,00 Euro, 20 UStd.

Mitzubringen sind warme Socken, bequeme Übungskleidung, ein kleines Kissen und eine Decke.

8384645
Nordic Walking

für Sport-, Neu- und Wiedereinsteiger/innen

Nordic Walking steht für fitnessorientiertes, gelenkschonendes Gesundheitstraining, Gewichtsmanagement, Ganzkörpertraining sowie soziale Aspekte.

Nordic Walking
- ist effektiver als Walking
- steigert den Kalorienverbrauch
- entlastet den Bewegungsapparat
- aktiviert die Muskeln mit ca. 85 %
- ist individuelles, selbstbestimmendes Herz-Kreislauftraining

Im Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, die Technik richtig zu erlernen.

N.N.
Mittwoch, 29.09.2010, 17.00 - 18.00,
5 Nachmittage
Weener, Gymnastikraum des TUS Weener
17,50 Euro, 6,7 UStd.

Bitte nach Möglichkeit Stöcke mitbringen. Kleidung für Halle und außen.

Außenstellenleiter/in:
Waltraud Kurz,
Gesundheitsberaterin
Eckhart Kurz,
Rektor i. R.
Am Julianenpark 20
26789 Leer

Tel.: 0491 2048841
E-Mail: wekurz@web.de

8421650
Fördern, ohne zu überfordern:

Wie kann ich mein Kind noch besser bei den Hausaufgaben unterstützen?

In diesem Kurs geht es darum, Grundschul-Kinder bei ihren Hausaufgaben und deren vielfältigen Anforderungen in der Schule noch besser zu verstehen und sie noch effektiver unterstützen zu können:

„Wie kann mein Kind die Mathe-Aufgaben verstehen?"

„Wie kann ich die Themen vom Sachunterricht besser erklären?"

„Warum hat mein Kind Konzentrationsschwierigkeiten?"

„Wo und wie kann mein Kind in Ruhe lernen?"

„Wie kann ich es fördern, ohne es zu überfordern?"

Um solche und ähnliche Fragen soll es in diesem Kurs gehen. Auch auf Wünsche kann, bei Bedarf, eingegangen werden.

Katja Heinzmann
Dienstag, 21.09.2010, 09.15 - 11.15,
3 Vormittage
Ihrhove, Haus Wohltat
17,56 Euro, 8 UStd.

8433632
Acrylmalerei

Malen - Entspannen - Experimentieren

Mit Acrylfarben (Kunstharzmalfarben), Borstenpinseln, Spachteln, Sand oder Fundstücken lässt sich wunderbar experimentieren.

Bildvorlagen (Postkarten, Zeitungsausschnitte), Bildbeispiele der jüngeren Kunstgeschichte (Realismus, Abstrakter Expressionismus), eigene Fotos, Skizzen, Collagen (Klebebilder) oder Zufallstechniken helfen, eigene Bildwelten zu gestalten. Das Malen soll wieder Spaß machen.

Im bildnerischen Umgang mit Figur, Raum und Farbe können Sie Ihre Gedanken und Gefühle zum Ausdruck bringen.

Wilfried Hoffbauer, Kunsterzieher
Donnerstag, 28.10.2010, 19.30 - 21.30,
5 Abende
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Bringen Sie bitte auch einen Kittel (Oberhemd) wegen evtl. Farbspritzer, ein Glas zum Pinselreinigen, Malgründe (Malpappe, Hartfaserplatte, Leinwand, Packpapier), Mallappen und einen Schwamm (Natur) mit.

8433633
Musikalische Malerei

Nach einer Musik kann ein Bild entstehen. Zwar kann man Töne eigentlich nicht mit Farben vergleichen, aber die Stimmung wirkt auf das Empfinden.

Mit verschiedenen Maltechniken nach Wahl können wir die Musik individuell und spielerisch umsetzen.

Wilfried Hoffbauer, Kunsterzieher
Dienstag, 05.10.2010, 19.30 - 21.00
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
8,00 Euro

Benötigte Materialien:
Malstifte, Pinsel, Farben, Lappen, Wasserglas, Malgründe (Papier, Pappe, Hartfaserplatte, Leinwand) DIN A5 und größer.

8434630
Ikebana

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Naturverbundenes Gestalten mit Blumen und Zweigen, Steinen, Wurzeln und Moos.

Helga Rulffes, Ikebana-Meisterin
Dienstag, 28.09.2010, 19.30 - 21.00, 14tägig oder nach Vereinbarung
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
17,60 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
8 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin,
Tel. 0491 7032

Foto: Heike Schendzielorz

8434631
Nähen für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Nähen lernt man nur, wenn man es auch tut!

Nachdem wir die eigene Nähmaschine kennen gelernt und die ersten Nähte geradeaus genäht haben, kann es auch schon losgehen. Sie sagen mir, was Sie nähen möchten, und ich sage Ihnen, wie es geht! Kopieren, zuschneiden, maßnehmen, nähen! Also, nur Mut, es geht ganz einfach, und Spaß ist auch dabei!

Sybille Bohlmann
Montag, 06.09.2010, 19.30 - 21.45, 9 Abende
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
59,60 Euro, 27 UStd.

Bei Fragen zu Material kann die Kursleiterin, Tel. 04955 6336, angerufen werden. Materialbesprechung am Anmeldeabend. Eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel bitte mitbringen! Der erste Abend ist nur zur Anmeldung und Planung.

8434632
Nähen für Fortgeschrittene

Nähen lernt man nur, wenn man es auch tut!

Nachdem wir die eigene Nähmaschine kennen gelernt und die ersten Nähte geradeaus genäht haben, kann es auch schon losgehen. Sie sagen mir, was Sie nähen möchten, und ich sage Ihnen, wie es geht! Kopieren, zuschneiden, maßnehmen, nähen! Also, nur Mut, es geht ganz einfach, und Spaß ist auch dabei!

Sybille Bohlmann
Mittwoch, 08.09.2010, 19.30 - 21.45, 9 Abende
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
59,60 Euro, 27 UStd.

Bei Fragen zu Material kann die Kursleiterin, Tel. 04955 6336, angerufen werden. Materialbesprechung am Anmeldeabend. Eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel bitte mitbringen! Der erste Abend ist nur zur Anmeldung und Planung.

TREFF vhs PUNKT

Gitarrenspiel

für Anfänger/innen

Teilnehmen können alle Altersgruppen, empfehlenswert auch für Mutter und Kind.

Anita Stelzer
26,40 Euro, 12 UStd.

Voranmeldung unter Tel. 04955 1333 erforderlich!

8435650
Kurs I

Dienstag, 31.08.2010, 18.30 - 19.15, 12 Abende
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2

8435651
Kurs II

Dienstag, 31.08.2010, 17.00 - 17.45,
12 Nachmittage
Flachsmeer, Grundschule

8438630
Digitale Fotografie

leichter Einstieg in die Bildbearbeitung für Ältere

Sie haben eine Digitalkamera und wollen die Bilder auf dem PC speichern, betrachten und bearbeiten und Fotos per E-Mail versenden? Dies alles und mehr wird in diesem Kurs vermittelt. Wir arbeiten mit dem leicht verständlichen und kostenlosen Bildbearbeitungsgramm PICASA 3 von Google. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse der Computerbedienung.

Jan In't Veld
Dienstag, 07.09.2010, 15.00 - 16.30,
6 Nachmittage
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
36,00 Euro, 12 UStd.

Die eigene Digitalkamera bitte mitbringen.

PC-Kurs für Interessierte ab 50

Ihre Neugier ist jung geblieben, und Sie möchten gerne in die „Geheimnisse“ des Computers eingewiesen werden?

Andere PC-Kurse sind Ihnen zu schnell und zu schwierig?

Dann kommen Sie zu uns und lernen mit Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre den Umgang mit einem Computer. Vom Ein- und Ausschalten über den Umgang mit Tastatur und Maus, Einführung in die Textverarbeitung bis hin zu ersten Schritten ins Internet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Jan In‘t Veld
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
48,00 Euro, 16 UStd.

8463650
Kurs I

Montag, 06.09.2010, 15.00 - 16.30,
8 Nachmittage

8463651
Kurs II

Montag, 06.09.2010, 19.30 - 21.00, 8 Abende

Geschenkidee

Schenken ohne Stress -
ein Gutschein von der

vhs LEER

Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach
zu uns in die Haneburg

8464632
Internet

für Senioren/innen
Kurs I

Alle reden vom Internet - wie funktioniert es und wie arbeite ich damit? Dieser Kurs vermittelt auf leicht verständliche Weise ausführliche Kenntnisse. Angesprochen sind alle, die meinen, das Internet ist zu kompliziert.

Folgende Themen werden behandelt:
- Wie funktioniert das Internet?
- Was brauche ich dazu, und was kostet es?
- Wie finde ich Informationen?
- Wie schreibe und empfange ich E-Mails?
- Was ist „Homebanking“?
- Welche Sicherheitsmaßnahmen sind zu beachten?
- und vieles mehr...

Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC, wie sie z. B. im Grundkurs für Senioren/innen vermittelt wurden.

Jan In‘t Veld
Montag, 15.11.2010, 15.00 - 16.30,
6 Nachmittage
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
36,00 Euro, 12 UStd.

8481630
Autogenes Training

Mit die Kurs geben wir Ihnen eine Entspannungstechnik nach J. H. Schultz an die Hand, mit der Sie in der Lage sind, ihrem Körper die Ruhe zu geben, die er braucht.

Leichte Körperwahrnehmungsübungen soll dabei helfen frühzeitig zu reagieren, so dass wir entspannter den Alltag bewältigen können.

Ines Roskamm
Mittwoch, 08.09.2010, 18.30 - 19.30,
10 Abende
Ihrhove, Grundschule, Mehrzweckhalle
50,00 Euro, 13,3 UStd.

8482650
Entspannung für Kopf-Nacken-Schulter

Aus verschiedenen Bereichen der Naturheilkunde habe ich für Sie Methoden zusammengestellt, die sehr geeignet sind, dem Kopf-Nacken-Schulter-Bereich etwas Gutes zukommen zu lassen. Für die Massageeinheiten muss nichts ausgezogen werden (außer die Socken).

Heike Beyer, Heilpraktikerin, Dipl. Soz. Päd.
Dienstag, 09.11.2010, 09.30 - 12.30
Ihrhove, Haus Wohltat
10,00 Euro, 4 UStd.

Bringen Sie bitte ein Handtuch und bequeme Kleidung mit.

8482651
Füße entspannen - alles entspannen

An diesem Abend werden wir die Füße mit einem Fußbad, Wärme und Massage verwöhnen. Sie lernen die Beziehung der Füße zum Rest des Körpers kennen und bekommen Einblicke in die Fußreflexzonenmassage.

Heike Beyer, Heilpraktikerin, Dipl. Soz. Päd.
Mittwoch, 10.11.2010, 19.00 - 22.00
Ihrhove, Haus Wohltat
10,00 Euro, 4 UStd.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

8483632
Yoga

Yoga ist für alle Altersstufen geeignet. Für Menschen über vierzig ist er sogar besonders nützlich, weil mit den Jahren die Regenerationsfähigkeit des Körpers und die Widerstandskraft gegen Krankheiten abnehmen. Yoga schafft Energie. Er macht uns aktiv und lebensfroh. Mit minimaler Anstrengung erzielen wir maximalen Nutzen für Körper, Geist und Seele.

Brigitte Carls, Yogalehrerin
Mittwoch, 15.09.2010, 17.45 - 19.15,
14 Abende
Ihrhove, Grundschule, Mehrzweckhalle
67,20 Euro, 28 UStd.

Bitte eine Matte oder Decke sowie ein kleines Sitzkissen mitbringen.

8484500
Ihr Kind kann nicht schwimmen?

jvhs

Für Kinder im Alter ab 4 Jahren

Die spielerische Wassergewöhnung und das Schwimmenlernen für Kinder ab 4 Jahre wirkt sich positiv auf die gesamte kindliche Entwicklung aus. Das nasse Medium ist ein besonderer Spielplatz. Mit Wassergewöhnung und Bewegungsspielen werden die Kinder begeistert sein.

Die Erfolgsbasis ist das Vertrauen des Kindes zu uns Lehrkräften. Es wird vor allem durch die direkte Hilfe im Wasser aufgebaut. Sie erfolgt so lange und so oft wie nötig.

Dabei berücksichtigen wir den individuellen Entwicklungsstand des Kindes. Sie lernen entsprechend ihrem persönlichen Leistungsniveau, folgen ihren individuellen motorischen Lernprozessen und keinem starren Lehrplan. So haben sie weniger Leistungsdruck und weniger Frustration. Im Vordergrund stehen der gemeinsame Erwerb von Fähigkeiten sowie Spaß und Freude an der vielseitigen Bewegung im Wasser.

Heike Hiersemann
Montag, 06.09.2010, 18.00 - 18.45, 10 Abende
Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken
45,00 Euro, 10 UStd.

Weitere Informationen und Rücksprache unter Tel. 04963 919047.

8484650
Bauch-Beine-Po-Gymnastik (B-B-P)

Die B-B-P-Gymnastik ist auf die klassischen Problemzonen ausgerichtet. Durch gezielte Übungen werden die entsprechenden Muskelpartien gestärkt und gedehnt. Diese Form der Gymnastik bedeutet auch eine Steigerung der Kondition. Hinter dem Begriff „Kondition“, als Ergebnis regelmäßig betriebener Ausdauergymnastik, verbergen sich ein besseres und ökonomischeres Funktionieren des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge und der Verdauungsorgane sowie eine bessere Regulation des vegetativen Systems, die das Wohlbefinden im Alltag spürbar steigert.
Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase, geht über in den Hauptteil und endet mit einem gezielten Dehnungsprogramm, um den unangenehmen Muskelkater zu vermeiden.
Also, auf geht‘s!
Bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, eine Unterlage und gute Laune mitbringen.

Sonja Koop
Dienstag, 07.09.2010, 18.30 - 19.30,
10 Abende
Flachsmeer, Grundschule
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Voranmeldung erforderlich.

8484652
Aquapower für Fortgeschrittene

Spaß an der Bewegung im Wasser entdecken-

Uta Kösters-Reincke
Donnerstag, 09.09.2010, 21.00 - 21.45,
10 Abende
Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken
45,00 Euro, 10 UStd.

Teilnehmer/innenzahl: minimal 10, maximal 16 Personen.

Wassergymnastik

Der Kurs bietet vielseitige Übungsformen, die die Muskulatur speziell im Schulter- und Hüftbereich lockern. Geh- und Laufübungen (leichtes Aquajogging) regen Kreislauf und Atmung an und straffen das Bindegewebe.

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer/innen und Nichtschwimmer/innen und für jedes Alter. Die Wassertiefe liegt zwischen 70 und 130 cm. Wassertemperatur 28° - 30°C.

Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken
45,00 Euro, 10 UStd.

Teilnehmer/innenzahl: minimal 10, maximal 16 Personen.

8484654
Kurs I

Marlen Cloer
Dienstag, 07.09.2010, 18.00 - 18.45,
10 Abende

8484655
Kurs II

Marlen Cloer
Dienstag, 07.09.2010, 19.00 - 19.45,
10 Abende

8484656
Kurs III - Aqua-Fitness

Wilfried Hoffbauer
Freitag, 10.09.2010, 20.00 - 20.45, 10 Abende

8494650
Schüßler-Salze-Seminar

Der homöopathische Arzt Dr. W.H. Schüßler (1821 1898) veröffentlichte schon 1873 einen Artikel, in dem er zum Ausdruck brachte, dass er mit nur 12 anorganischen Stoffen - das sind die biochemischen Funktionsmittel - auf den Organismus Einfluss nehmen könne. Er erkannte, dass sich dieses Heilverfahren auf die physiologisch-chemischen Vorgänge im menschlichen Organismus begründet. Daher bezeichnete er es in den folgenden Jahren als Biochemie.

In diesem Seminar erhalten Sie Einblicke in die „Salze des Lebens“ und einen Überblick über ihre breiten Anwendungsmöglichkeiten.

Heike Beyer, Heilpraktikerin, Dipl. Soz. Päd.
Dienstag, 26.10.2010, 09.30 - 12.30
Mittwoch, 27.10.2010, 19.30 - 22.00
Ihrhove, Haus Wohltat
18,33 Euro, 7,3 UStd

8494655
Schüßler-Salze-Seminar

Aufbaukurs

Wer schon Erfahrung mit den Schüßler-Salzen gemacht hat und mehr über ihre Anwendungsmöglichkeiten wissen möchte, kann sich für diesen Kurs anmelden. Die Ergänzungssalze werden in dieses Seminar mit einbezogen.

Heike Beyer, Heilpraktikerin, Dipl. Soz. Päd.
Dienstag, 02.11.2010, 09.30 - 12.30
Mittwoch, 03.11.2010, 19.00 - 22.00
Ihrhove, Haus Wohltat
20,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

8496660
Homöopathie

Die große Kraft der kleinen Kugeln

Wer schon mehrmals erkältet gewesen ist, weiß, dass Erkältungen sich in ganz verschiedener Weise zeigen können. Mal brennt oder sticht der Hals, mal schmerzen die Knochen, die Augen tränen, die Nase läuft, mal ist Fieber vorhanden, ein anderes Mal nicht. Auch der Gemütszustand während einer Erkrankung ist bei unterschiedlichen Menschen oft sehr verschieden.

So unterschiedlich, wie die Symptome einer Krankheit sind, so individuell sind auch die Menschen und der Hintergrund, auf dem die Beschwerden entstehen. Diesen Hintergrund versucht der Homöopath zu verstehen und auf der Grundlage der gesamten Information über Mensch und Krankheit das „ähnlichste“ Heilmittel zu finden. Dieses Mittel soll nicht einfach die Krankheit unterdrücken, sondern heilen, und so Körper, Geist und Seele stärken.

In diesem Kurs wird unter anderem die homöopathische Behandlungs- und Sichtweise erläutert. Unterschiede zwischen Schulmedizin, Homöopathie und anderen Naturheilverfahren werden erarbeitet.

Eine Hausapotheke für einige akute Erkrankungen und Notfälle wird zusammengestellt.

Harald Grüter, Heilpraktiker
Montag, 01.11.2010, 20.00 - 22.00, 4 Abende
Ihrhove, Haus Wohltat
27,00 Euro, 10,7 UStd.

8496661
„Schätze entdecken“ - Hilfen für eine einfühlsame und aktivierende Betreuung von Menschen mit Demenz

Alte Menschen verfügen über ein kostbares Erfahrungs- und Erinnerungswissen. Dies zu achten und über wohltuende, die Gefühle und Sinne ansprechende Anregungen zu aktivieren, ist auch und besonders dann von Bedeutung, wenn Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen sind. Medien wie Bücher, Bilder, Ton- oder Bildaufnahmen, die in Bezug zur Biografie stehen, Erinnerungen an Lieder und Gedichte wecken, das Erkennen und Assoziieren unterstützen, können dabei eine große Hilfe sein.

Wer beruflich oder privat mit der Demenzbetreuung befasst oder im Rahmen von Besuchsdiensten und Seniorenarbeit gelegentlich mit dem Thema konfrontiert ist, bekommt an diesem Abend einen Überblick über geeignete Medien für die Demenzbetreuung und deren Einsatzmöglichkeiten in der Praxis, die von der Gemeindebücherei Westoverledingen bei Bedarf leihweise zur Nutzung bereitgestellt werden.

Susanne Brandt, Dipl.-Bibliothekarin, Leiterin der Gemeindebüchereien in Westoverledingen
Montag, 25.10.2010, 20.00 - 21.30
Ihrhove, Haus Wohltat
6,00 Euro

Vorstand

Vorsitzender:
Jörg Furch

Stellvertretender Vorsitzender:
Hans Fricke

Clemens Bollen,
Vertreter DGB

Jörg Kenter

Hermann Koenen,
Vertreter der Gemeinden

Erwin Köster,
Vertreter der Gemeinden

Frauke Maschmeyer-Pühl,
Vertreterin des Landkreises

Grietje Oldigs-Nannen,
Vertreterin des Landkreises

Rüdiger Reske,
Vertreter des Landkreises

Beate Stammwitz,
Vertreterin der Stadt Leer

Bettina Stöhr

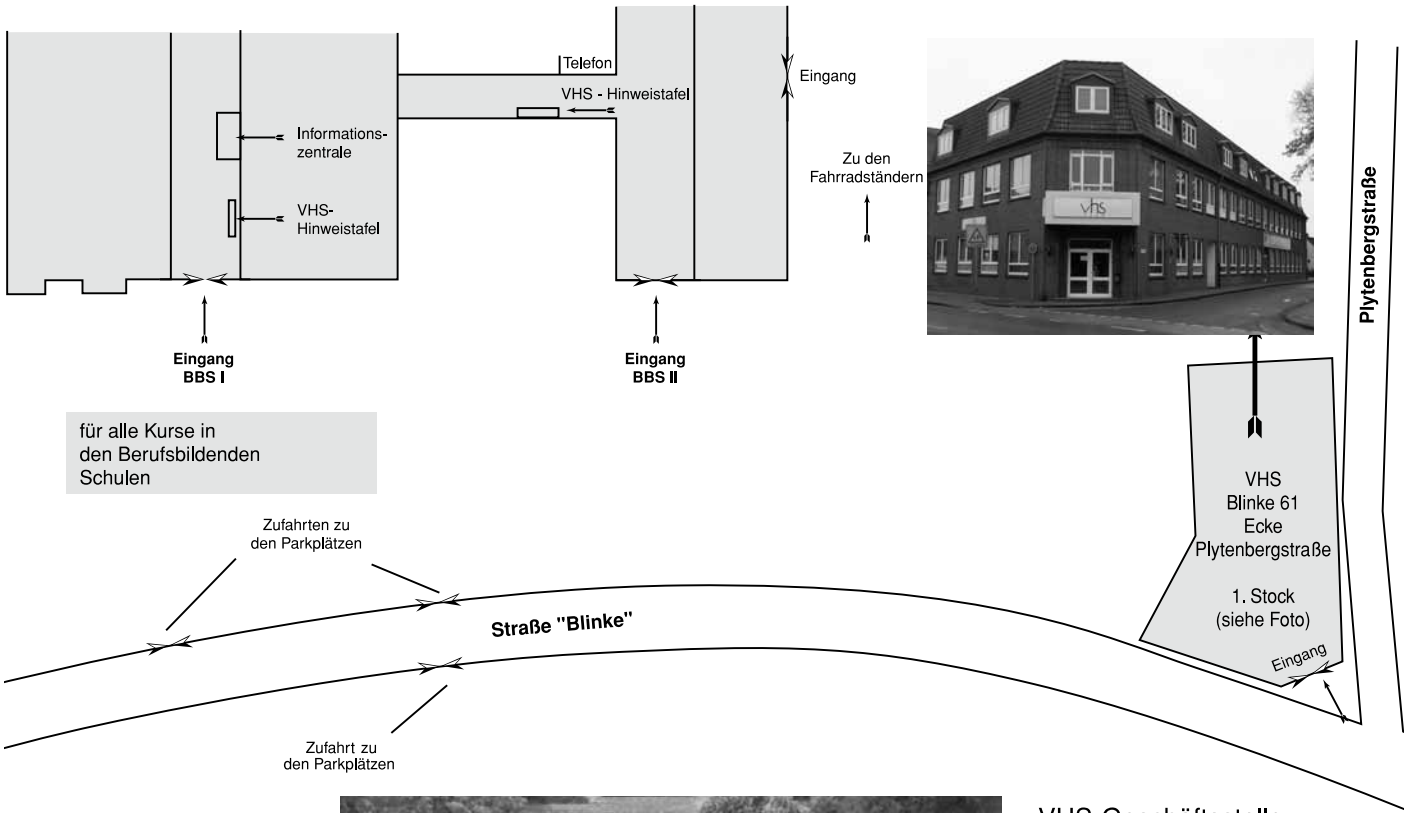
Johann Watzema
Vertretung DGB

Lothar Weibezahl,
Vertreter der Stadt Leer

Revisoren

Edzard Eihusen
Carl-Heinz Focken

Hinweis für Teilnehmer/innen an Veranstaltungen in den Berufsbildenden Schulen und in den Unterrichtsräumen der VHS, Blinke/Plytenbergstraße



VHS-Geschäftsstelle
Anmeldung
Verwaltung

Vorträge, Einzelveranstaltungen und Tagesseminare

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
14.08.2010		Wanderung nach Groningen	Dr. Hartmut Haas	Ort wird bekannt gegeben	37
16./17.08.10	16 u. 20	Vertraute Fremde	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
22.08.2010	13.05	Unbekannte Klänge neu entdeckt	Heinz-Wilhelm Schnieders	Leer, UKW 103,9	6
23./24.08.10	16 u. 20	Sin Nombre	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
25.08.2010	19.00	Klöster - Abteien - Burgen und mehr...	Winfried Hecker	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	37
25.08.2010	19.30	Meine Altersvorsorge - Was brauche ich noch?	Martin Wulf	Leer, Hafenstr. 6 c	43
26.08.2010	19.00	Indien - Land der Widersprüche	Ursel Wosing-Narr	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	38
30.08.2010	19.00	Mediterrane Küche zum Schnuppern	Inka Peil	Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule	81
30.08.2010	19.30	Fledermausnacht	Matthias Bergmann	Leer, Stickhausen, Burgstr. 3	82
30./31.08.10	16 u. 20	Crazy Heart	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
04.09.2010	10.00	Farb-, Typ- und Imageberatung	Gudrun Wulff	Leer, VHS Blinke 61, Raum 3	70
04.09.2010	16.00	Heilpflanzenwanderung im Heseler Wald	Karl-Heinz Peper	Hesel, Silbersee im Heseler Wald	40
05.09.2010	10.00	Blues Harp Workshop, Workshop für Anfänger/innen	Dieter Kropp	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	14
06.09.2010	19.00	Das Zisterzienserkloster Ihlow und der Heilpflanzengarten der Mönche	Harm-Jürgen Koch	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	40
06./07.09.10	16 u. 20	Vergebung	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
08.09.2010	19.30	Berufsunfähig - was wäre wenn?	Josef Wolbers	Leer, Hafenstr. 6 c	43
08.09.2010	19.30	Schüssler Salze - Salze des Lebens	Eleonore Bölts	Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage	75
08.09.2010	20.00	Chopin-Jahr 2010	Heike-Maria Pilk	Leer, Aula Ubbo-Emmius-Gymnasium	6
09.09.2010	19.00	Humor und Lebenssinn	Christian Heeck	Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	50
09.09.2010	19.30	Fit durch Blutegel	Lisa Bunjes	Leer, Haneburg, Festsaal	50
10.09.2010	19.00	Digitaler Satellitenempfang	Lothar Freudenberg	Bunde, Grundschule	72
10.09.2010	20.00	Rund um den Bauch - Kampf gegen das „Hüftgold“	Carola Fiegel	Larisca Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295	89
11.09.2010		Groningen - zu Fuß entdecken	Saskia Reimann	Stadtführung Groningen	37
11.09.2010	15.00	Orientalischer Bauchtanz	Brigitte Bohlken	Leer, Hohe Loga 33	12
13.09.2010	19.30	Das Zisterzienserkloster Ihlow und der Heilpflanzengarten der Mönche	Harm-Jürgen Koch	Remels, Schulzentrum Höststr., Aula	97
13./14.09.10	16 u. 20	Antonia	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
15.09.2010	19.30	Altersvorsorge macht Schule	Stefan Kittel	Leer, Hafenstr. 6 c	42
15.09.2010	19.30	Aortenaneurysma	Dr. med. Martin Winther	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	50
15.09.2010	19.30	Die Heilkraft der Farben	Monika Schmalzl-Gadow	Hesel, Villa Popken	76
18.09.2010	10.00	Digitale Fotografie - Panoramafotografie	Lothar Freudenberg	Bunde, Grundschule	72
18.09.2010	10.30	Spinnen am Spinnrad	Claudia Rath	Leer, Haneburg, Foyer	10
18.09.2010	10.30	Forum Leer	Heike-Maria Pilk	Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	35
18.09.2010	16.00	Kreative intuitive Malerei	Petra Helbig	Leer, Haneburg, Festsaal	7
19.09.2010	20.00	Kyrill Trio	Jazz live im Speicher	Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	17
20./21.09.10	16 u. 20	Vincent will Meer	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
21.09.2010	19.00	Expressionismus - in memoriam Erich Heckel	Dr. Helmut Eichhorn	Leer, Haneburg, Festsaal	6
21.09.2010	19.30	Erben und Vererben	Olav Fricke	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	42
21.09.2010	19.30	Begleitende Naturheilverfahren in der Krebsbehandlung	Eleonore Bölts	Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage	75
21.09.2010	19.30	Die Chakren - Eine Einführung in ihre Bedeutung und Funktionsweise	Monika Schmalzl-Gadow	Hesel, Villa Popken	79
22.09.2010	19.30	Arbeitslos? in Altersteilzeit	Stefan Kittel	Leer, Hafenstr. 6 c	43
23.09.2010	19.00	Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin (VHS)	Johanna Venema	Leer, VHS Blinke 61, Raum 4	51
23.09.2010	19.00	Diskurs	Fietje Ausländer	Leer, Haneburg, Saal IV	35
24.09.2010	18.00	Vollwertküche für Genießer - vielseitig, frisch und regional	Marina Rex	KRO Rhauderfehn, Raum S 02	102
25.09.2010	08.30	B1 Französisch Parler affaires	Christine Herdemertens	Leer, VHS Blinke 61, Raum 4	27
25.09.2010	09.10	Groningen - zu Fuß entdecken	Saskia Reimann	Stadtführungen in Groningen	37
25.09.2010	10.00	Farb-, Typ- und Imageberatung	Gudrun Wulff	KRO Rhauderfehn, Raum K 02	103
25.09.2010	12.00	Das perfekte Make-up	Ingrid Buschmeier	Hesel, Villa Popken	77
25.09.2010	15.00	Ein langes Leben - eine spannende Geschichte	Johannes Diekhoff	Leer, Haneburg, Festsaal	36
26.09.2010	10.00	Seminar Hundemassage	Heike Epple	Leer, VHS Blinke 61, Raum B	43
27./28.09.10	16 u. 20	My Name Is Khan	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
28.09.2010	19.30	Magnetfelder und Magnetfeldtherapie	Ento Wübbena	Leer, Haneburg, Festsaal	50

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
29.09.2010	19.30	Rituale und Übungen zum Entdecken und Fördern übersinnlicher Fähigkeiten	Monika Schmalzl-Gadow	Hesel, Villa Popken	79
30.09.2010	09.00	Wundbehandlung	Veronika Gerber	Leer, Haneburg, Saal II	53
30.09.2010	19.00	Der Terrorist des einen - ein Freiheitskämpfer des anderen?	Dido Bohlen	Leer, Haneburg, Saal II	35
02.10.2010	10.00	Stilsichere (Geschäfts)Kleidung für (junge) Männer	Gudrun Wulff	Leer, VHS Blinke 61, Raum 3	69
02.10.2010	10.00	Aus dem Bauch tanzen	Brigitte Penning	Bunde, Turnhalle Friedensweg	75
02.10.2010	10.00	Digitale Fotografie - Panoramafotografie	Lothar Freudenberg	Detern, Grundschule	84
02.10.2010	10.00	Das Lager Esterwegen - Geschichte und Gegenwart	Fietje Ausländer	Treffpunkt. Parkplatz Gedenkstätte Esterwegen (im Aufbau), Hinterm	35
04.10.2010	19.30	Homöopathie bei Kindern	Dr. med. Stefanie Franco	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	49
05.10.2010	19.30	Musikalische Malerei	Wilfried Hoffbauer	Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2	110
19.10.2010	19.30	Das Ende der Ostfriesischen Hohlschicht	Thomas Gerbracht	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	42
20.10.2010	18.00	Herbstkranz für (fast) kein Geld	Monika Fechner	Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79	86
23.10.2010	09.30	Einführung in die angewandte Kinesiologie	Hertha Billker	Leer, VHS Blinke 61, Raum A	56
24.10.2010	09.30	7 Visionen für Männer	Cord Cordes	Leer, Haneburg, Saal II	55
25.10.2010	19.30	Abschied vom Space Shuttle	Dr. Enno Brinckmann	Leer, Haneburg, Festsaal	35
25.10.2010	20.00	„Schätze entdecken" - Hilfen für eine einfühlsame und aktivierende Betreuung von Menschen mit Demenz	Susanne Brandt	Ihrhove, Haus Wohltat	112
26.10.2010	19.30	Depressionen	Johannes Heeschen	Leer, VHS Blinke 61, Raum 2	50
27.10.2010	19.30	Die Ur-und Frühgeschichte einer Küstenregion	Dr. Jan Kegler	Leer, Haneburg, Saal II	34
27.10.2010	20.30	Roy Nathanson's Sotto Voce	Jazz live im Speicher	Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	18
28.10.2010	19.00	Die Entwicklung der Schrift	Ellen Rohlfs	Leer, Haneburg, Saal II	6
28.10.2010	19.30	Bulgarien und Rumänien nach der Wende	Norbert Tschentscher	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	38
28.10.2010	19.30	Selbstständigkeit bewahren durch Vorsorgevollmacht	Olav Fricke	Weener, Haus der Vereine, Beningaweg	105
29.10.2010	14.30	LandFrauen backen mit Kindern Brot	Ilse Meyer	Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule	81
29.10.2010	15.00	Ostfriesische Bibliotheksgeschichte und die Landschaftsbibliothek in Aurich	Dr. Paul Weßels	Georgswall, Landschaftsbibliothek Aurich	37
30.10.2010	09.00	Räucherkurs	Helmut Franken	Jemgum, Lutgerskerk 3	81
30.10.2010	09.10	Groningen - zu Fuß entdecken	Saskia Reimann	Stadtführung in Groningen	37
30.10.2010	09.30	Gedächtnis- und Kreativitätstraining (Einführung)	Elke Möller	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	57
30.10.2010	10.00	Aus dem Bauch tanzen	Brigitte Penning	Leer, AOK Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum- (Zugang Brunnenstr.)	49
30.10.2010	10.00	Wellness-Event Tag für Frauen	Insa Weelborg	Ort wird bekannt gegeben	78
30.10.2010	11.00	Auszeit - Ein Wohlfühltag für mich	Ruth Grüssing	Leer, Heisfelder Str. 111 b	70
30.10.2010	14.30	Schmink-Workshop. Typgerechtes Schminken	Anja Timmer	Ostrhauderfehn, Alte Schule, Hauptstr. 57 (über dem Kindergarten)	93
31.10.2010	10.00	Seminar Pferdemassage	Heike Epple	Logabirum, Reiterhof	43
01.11.2010	14.00	Elterngespräche	Dr. Ute Warm	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	59
02.11.2010	19.30	Auf den Spuren der Mönche Kloster Thedingas	Jann de Buhr	Leer, Haneburg, Festsaal	37
02.11.2010	19.30	Verhaltens- und Lernstörungen	Friedrich Klammrodt	Remels, Schulzentrum Höststr., Aula	97
03.11.2010	18.00	Adventskranz bzw. Gestecke	Monika Fechner	Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79	87
03.11.2010	19.30	Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)?	Dirk Lehmann	Leer, Hafenstr. 6 c	43
04.11.2010	19.00	Positiver Umgang mit Angst	Abbas Jabbarian	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	45
04.11.2010	19.30	Was Jungen in der Bildung brauchen	Tom Bohmfalk	Leer, Haneburg, Saal II	59
04.11.2010	19.30	Libellen im Landkreis Leer	Detlef Kolthoff	Leer, VHS Blinke 61	41
04.11.2010	20.00	Hélène Labarrière Quartet	Jazz live im Speicher	Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	18
05.11.2010	18.00	Das besondere Kocherlebnis - Kochen und Genießen auf mediterrane Art-	Ulrike Ehl	Ostgroßefehn, Karkweg 3, Kochschule Ulrike Ehl	94
05.11.2010	18.00	Schmink-Workshop. Typgerechtes Schminken	Anja Timmer	Ostrhauderfehn, Alte Schule, Hauptstr. 57 (über dem Kindergarten)	93
05.11.2010	18.00	Auch Männer haben einen Beckenboden!	Tomke Oeltjen	Detern, Grundschule	85
05.11.2010	19.00	Einführung in eBay	Jan-Martin Donker	Bunde, Grundschule	73
06.11.2010	09.00	Kinästhetik in der Pflege	Petra Brünnecke	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	53
06.11.2010	09.30	Kinesiologie, - Ohne Angst und Stress leichter lernen	Hertha Billker	Leer, VHS Blinke 61, Raum 2	56
06.11.2010	10.00	So wird mein Garten schöner	Marcus Hopmann	Leer, VHS Blinke 61, Raum A	41
06.11.2010	13.30	Gepflegte Hände und Nägel - Ihre Visitenkarte	Ingrid Buschmeier	Leer, VHS Blinke 61, Raum 4	70
06.11.2010	14.00	Beckenboden - Die Kraft in unserer Körpermitte	Tomke Oeltjen	Detern, Grundschule	85
07.11.2010	10.00	So wird mein Garten noch schöner	Marcus Hopmann	Leer, VHS Blinke 61, Raum A	41
08.11.2010	18.30	Frisches Wildbret hat wieder Saison	Ayelt Peters	Südgeorgsfehn, Ostfriesischer Fehnhof	84

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
09.11.2010	09.30	Entspannung für Kopf-Nacken-Schulter	Heike Beyer	Ihrhove, Haus Wohltat	111
09.11.2010	19.30	Mit ätherischen Ölen durch die Winterzeit (Aromatherapie)	Eleonore Bölts	Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage	75
10.11.2010	19.00	Füße entspannen - alles entspannen	Heike Beyer	Ihrhove, Haus Wohltat	111
10.11.2010	19.30	Gartenparadiese in der Ems-Dollart-Region	Heinz Halfwassen	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	41
10.11.2010	19.30	Rente und Steuern - was muss ich wissen?	Deutsche Rentenversicherung Auskunfts- u. Beratungsstelle Leer	Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage	71
11.11.2010	19.00	Diskurs	Heike Maria Pilk	Leer, Haneburg, Saal IV	35
12.11.2010	20.00	Erben und Vererben	Klaus-Dieter Vehring	Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage	71
13.11.2010	08.30	B1 Let's Talk Business, Mittelstufe	Christine Herdemertens	Leer, VHS Blinke 61, Raum 4	26
13.11.2010	09.30	Gedächtnis- und Kreativitätstraining (Vertiefung)	Elke Möller	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	57
13.11.2010	10.00	Der Weg zur Einheit	Michael Büchel	Leer, VHS Blinke 61, Raum 2	47
13.11.2010	19.00	Lange Nacht der Geschichten	Heike-Maria Pilk, Antje Hamer-Hümmling	Leer, Haneburg	7
15.11.2010	14.30	Noch mehr mit Jungs!	Jens Brodauf	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	59
15.11.2010	19.00	Erste Versuche in der Küche	Gesine Bock	Weener, Karl-Bruns-Realschule	108
15.11.2010	19.00	Ostfriesland - Region mit Stärken!	Eko Ahlers	Leer, Haneburg, Festsaal	37
16.11.2010	19.00	Ayurveda	Lars Oltmanns	Leer, VHS Blinke 61, Raum 3	49
16.11.2010	19.30	Die letzten Tage	Dido Bohlen	Leer, Haneburg, Festsaal	35
17.11.2010	19.00	Weihnachtliche Türkränze verschiedener Art	Inge Adler	Bunde, Grundschule	72
17.11.2010	19.30	Frauen und Rente. Was ist wichtig?	Klaus Hintze	Leer, Hafenstr. 6 c	43
18.11.2010	18.00	Naturbild	Monika Fechner	Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79	87
18.11.2010	19.30	Die Ukraine	Norbert Tschentscher	Leer, Haneburg, Saal II	38
19.11.2010	18.00	Typgerechtes Schminken	Anja Timmer	Hesel, Villa Popken	78
19.11.2010	19.00	Kochen mit Soja, Tofu und Co.	Katharina Ennen	Detern, Grundschule	84
20.11.2010	09.00	Twitter, Blog und Facebook	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61, Raum 6	63
20.11.2010	09.30	De Welt up Platt	Antje Olthoff	Leer, Haneburg, Saal I	23
20.11.2010	14.00	Typgerechtes Schminken	Anja Timmer	Hesel, Villa Popken	78
20.11.2010	15.00	Antlitzdiagnose - oder wie man Mangelzustände aus dem Gesicht erkennt	Andrea Büsing	Ostrhauderfehn, Gesundheitspraxis Kemnitz, Liebigstr. 9	96
23.11.2010	19.30	De Leda un Jümm bilangs	Albert Wehner	Leer, Haneburg, Festsaal	37
25.11.2010	19.00	Adventsabend	Heidi Tempel	Hesel, Villa Popken	77
25.11.2010	19.30	Leben an der Ems	Hardy Prison	Leer, Haneburg, Saal II	34
26.11.2010	18.00	Das besondere Kocherlebnis - Kochen und Genießen auf mediterrane Art-	Ulrike Ehl	Ostgroßefehn, Karkweg 3, Kochschule Ulrike Ehl	94
26.11.2010	18.00	Gebackenes aus Dinkelmehl	Marina Rex	KRO Rhauderfehn, Raum S 02	102
27.11.2010	09.00	Flyer, Plakate, Handzettel gestalten mit Publisher 2007	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61, Raum 6	64
27.11.2010	09.00	Blutgruppenernährung	Katharina Ennen	Detern, Grundschule	85
27.11.2010	09.30	Die Bewerbungsunterlagen - Kriterien der schriftlichen Bewerbung	Eva-Maria Schlüter	Bunde, Grundschule	74
27.11.2010	12.00	Zeitlos schön	Ingrid Buschmeier	Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79	89
27.11.2010	14.00	Klopfakupressur - Stress? Einfach wegklopfen!	Tomke Oeltjen	Detern, Grundschule	85
27.11.2010	14.30	Typgerechtes Schminken	Anja Timmer	Jümme, Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5	85
28.11.2010	10.00	Das Bewerbungsgespräch, Körpersprache, Smalltalk - Sich gut präsentieren	Jochen Kowalski	Bunde, Grundschule	0
28.11.2010	16.00	Nepal	Gottfried Schmidt	Leer, Haneburg, Saal II	39
29.11.2010	18.00	Typgerechtes Schminken	Anja Timmer	Remels, Schulzentrum Höststr., Textilraum	99
29.11.2010	19.00	Adventsabend	Heidi Tempel	Leer, VHS Blinke 61, Raum A	12
30.11.2010	19.30	Welche Heizung braucht mein Haus?	Günter Stader	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	42
01.12.2010	19.30	Todesfall. Versorgt über den Partner	Diana Buchner	Leer, Hafenstr. 6 c	43
01.12.2010	19.30	Honig und seine medizinische Wirkung	Almuth Janssen	Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage	75
02.12.2010	18.30	Breslau - Wroclaw	Zbigniew Kullas	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	35
04.12.2010	09.00	Praktisches Familien-Zeitmanagement	Uta Link	Leer, VHS Blinke 61, Raum 4	59
05.12.2010	09.30	Der Ärger mit dem Ärger Umgang mit Konflikten	Eva-Maria Schlüter	Leer, VHS Blinke 61, Raum 3	57
06.12.2010	19.30	Astrologie	Helmut Aden	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	60
08.12.2010	18.00	Typgerechtes Schminken	Anja Timmer	Remels, Schulzentrum Höststr., Textilraum	99
09.12.2010	15.00	Weihnachtsbäckerei mit Eltern und Kindern oder mit Großeltern und Enkelkindern	Johanna Busboom	Warsingsfehn, Schule Moormerland	88
09.12.2010	20.00	Gjerstad - Parker - Drake		Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	18

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
13.12.2010	19.30	Vortrag über AD(H)S - Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom	Manuela Schleußner	Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage	75
13.12.2010	19.30	Säure - Basen - Balance	Katharina Ennen	Detern, Grundschule	85
10.01.2011	18.00	Leberreinigung		Detern, Grundschule	85
12.01.2011	19.30	Lebensraum Wald	Klaas H. Diddens	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	40
13.01.2011	18.30	Gerhart Hauptmann - ein Dichter aus Schlesien	Zbigniew Kullas	Leer, VHS Blinke 61, Raum 4	36
13.01.2011	19.00	Diskurs	Filip Caby	Leer, Haneburg, Saal IV	35
13.01.2011	19.30	Homöopathie für Hund, Katze, Maus & Co.	Dietlind Rafalski	Leer, VHS Blinke 61, Raum A	44
13.01.2011	19.30	Säure - Basen - Balance	Katharina Ennen	Filsum, Grundschule	85
16.01.2011	16.00	Äthiopien	Norbert Tschentscher	Leer, Haneburg, Saal II	38
18.01.2011	19.30	Fauna und Flora im Leda-Jümme-Gebiet	Jonny Prins	Leer, Haneburg, Saal II	40
19.01.2011	19.30	Aktuelle Forschungen zur Archäologie in Stadt und Landkreis Leer	Dr. Sonja König	Leer, Haneburg, Saal II	34
22.01.2011	16.00	Kreative, intuitive Malerei	Petra Helbig	Warsingsfehn, Schule Moormerland	86
22.01.2011	18.00	Das Land im Golfstrom. Faszinierende Cornwallnacht	Rüdiger Wohlers	Leer, Haneburg, Saal II	38
26.01.2011	19.00	Abenteuer Australien	Andrè Pflanz	Leer, Haneburg, Saal II	39
04.02.2011	19.00	Zwei Stunden, die Ihr Leben verändern	Peter Bergholz	Leer, Haneburg, Saal II	55
05.02.2011	10.00	Entspannung durch Inneren Einklang	Peter Bergholz	Leer, Haneburg, Saal II	45

Wochenendseminare

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
19.08.2010	18.00	VHS-Webgruppe „Die Weber“ Webwochenende	Margot Austermann	Webgemeinschaft in privaten Räumlichkeiten	10
04.09.2010	10.00	Reiki 1	Stephanie Tischbierek	Leer, VHS Blinke 61, Raum 2	60
04.09.2010	15.00	Nordic Walking am Wochenende	Brigitte Völkel	Hesel, Treffpunkt. Heseler Wald, Parkplatz Firreler Straße	79
09.09.2010	14.00	Spielend leicht französisch lernen	Henry Günder	Weener, Haus der Vereine, Beningaweg	107
10.09.2010	16.00	Speckstein	Ursula Pleis	Leer, Bingumgaste, Auf der Warf 7	10
10.09.2010	18.00	Tabellenkalkulation mit Excel 2007, Teil 1	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61, Raum 6	64
10.09.2010	18.30	Entdecken Sie Ihre Schokoladenseite mit einer Typberatung	Ingrid Buschmeier	Hesel, Villa Popken	77
11.09.2010	10.00	Autobiographisches Schreiben	Jana Jürß	Leer, Haneburg, Saal IV	7
11.09.2010	10.00	Der erste Schritt auf eine Bühne	Birgitta Heller	Leer, Zollhaus - Theater unterm Dach	13
16.09.2010	18.00	Kreatives Gestalten in Metall	Günter Zimmermann	Jheringsfehn, Schmiedestr. 14	9
17.09.2010	17.00	Astrologie der Persönlichkeit	Helmut Aden	Leer, VHS Blinke 61, Raum 4	60
18.09.2010	09.00	Goldschmiedearbeiten	Matthias Sander	Leer, Leda-Treff, Evenburgallee/Ecke Osseweg, Atelier	10
18.09.2010	10.00	Romanwerkstatt	Jana Jürß	Leer, Haneburg, Saal IV	7
18.09.2010	10.00	Einführung in die digitale Fotografie	Anke Behrendt	Leer, VHS Blinke 61, Raum 6	15
23.09.2010	19.30	Digitalfotografie trifft Siebdruck	Monika Scholz	Leer, VHS Blinke 61, Raum B	15
24.09.2010	18.00	Tabellenkalkulation mit Excel 2007, Teil 2	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61, Raum 6	65
24.09.2010	19.00	Digitale Fotografie - Grundkurs	Lothar Freudenberg	Detern, Grundschule	83
25.09.2010	10.00	Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie	Anke Behrendt	Leer, VHS Blinke 61, Raum A	15
25.09.2010	10.00	Schreiben? - Das wollte ich schon immer	Jana Jürß	Ostrhauderfehn, Alte Schule, Hauptstr. 57 (über dem Kindergarten)	92
28.09.2010	15.30	Malerei auf Seide Malwochenende	Margot Austermann	Oldersum, Bootshaus	8
01.10.2010	16.30	Sandsteinbildhauerei	Birke Eng	Ihrhove, Köhlerhütte	10
01.10.2010	18.30	Mann - wohin gehst Du?	Joachim Barteit	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	55
08.10.2010	18.30	ANGST - ein Feind oder ein Freund?	Joachim Barteit	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	55
08.10.2010	18.45	Excel-Prüfungsvorbereitung Tabellenkalkulation	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61, Raum 6	61
09.10.2010	15.00	Nordic Walking am Wochenende	Brigitte Völkel	Hesel, Treffpunkt. Heseler Wald, Parkplatz Firreler Straße	79
22.10.2010	18.00	Weiterbildung Darstellendes Spiel	Gertrud Auge	Leer, Haneburg, Festsaal	13
23.10.2010	10.00	Reiki 2	Stephanie Tischbierek	Leer, VHS Blinke 61, Raum 2	60
28.10.2010	18.00	Kreatives Gestalten in Metall	Günter Zimmermann	Jheringsfehn, Schmiedestr. 14	9
29.10.2010	18.00	Textverarbeitung mit Word 2007	Jörg Reinema	Leer, VHS Blinke 61, Raum 5	64
29.10.2010	18.45	Total wild	Ingrid Fein	KRO Rhauderfehn, Raum S 02	102
29.10.2010	20.00	Irischer Tanz - Workshop	Maria Kösters	Bunde, Turnhalle Friedensweg	72

Wochenendseminare

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
30.10.2010	10.00	Freie Malerei	Theo Haasche	Leer, VHS Blinke 61, Raum 4	7
30.10.2010	10.00	Ikebana Wochenendseminar	Hildegard Hoka Wittig	Leer, Haneburg, Saal II	11
30.10.2010	14.00	Niederländisch am Wochenende	Hilde Kruize	Detern, Grundschule	84
30.10.2010	19.00	Umgang mit der Digitalkamera	Lothar Freudenberg	Bunde, Grundschule	72
06.11.2010	09.00	Seidenmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	Monika Fechner	Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79	86
12.11.2010	17.30	Spinnen am Spinnrad	Claudia Rath	Leer, VHS Blinke 61, Raum B	10
12.11.2010	18.00	Textverarbeitung mit Word 2007	Jörg Reinema	Leer, VHS Blinke 61, Raum 5	64
12.11.2010	18.00	Existenzgründung	Jörg Kromminga	Leer, Haneburg, Saal I	65
12.11.2010	19.00	Digitale Fotografie - Großer Grundkurs	Lothar Freudenberg	Detern, Grundschule	83
13.11.2010	09.00	Goldschmiedearbeiten	Matthias Sander	Leer, Leda-Treff, Evenburgallee/Ecke Osseweg, Atelier	10
13.11.2010	10.00	SchreibZeit	Jana Jürß	Leer, Haneburg, Saal IV	7
13.11.2010	10.00	Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie	Anke Behrendt	Leer, VHS Blinke 61, Raum A	15
13.11.2010	14.30	Afrikanischer Tanz	Richard Nawezi	Leer, Turnhalle des TGG, Hasenpfad (ab Hajo-Unken-Str.)	12
19.11.2010	15.00	Eltern und Erzieher/innen im Dialog	Dr. Georg Rocholl Doris Sparringa	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	58
19.11.2010	18.00	Farbenfroh Welche Farben stehen mir?	Ingrid Buschmeier	Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79	89
19.11.2010	18.45	Prüfungsvorbereitung Textverarbeitung Word	Jörg Reinema	Leer, VHS Blinke 61, Raum 5	61
19.11.2010	19.30	Stilles Leben blitzen	Carsten Becker	Leer, Haneburg, Saal II	16
20.11.2010	09.00	Bodhrán - irische Rahmentrommel	Guido Plüschke	Leer, Haneburg, Saal III	14
26.11.2010	19.00	Einführung in das Tarot	Gedine Zellmer	Leer, Im Möörken 35	59
26.11.2010	19.00	Digitale Fotografie - Grundkurs	Lothar Freudenberg	Weener, Haus der Vereine, Beningaweg	106
02.12.2010	18.00	Adventsschmieden	Günter Zimmermann	Jheringsfehn, Schmiedestr. 14	9
03.12.2010	16.00	Mit Gefühlen umgehen lernen	Gerd Weghorn	Leer, Haneburg, Foyer	56
08.01.2011	10.00	Reiki 3. Grad	Stephanie Tischbierek	Leer, Am Bruchwald 14	60
14.01.2011	18.30	Einführung in die Rhetorik	Jochen Kowalski	Leer, VHS Blinke 61, Raum 3	57
14.01.2011	19.00	Korbflechten aus hiesigen Weiden	Georg van Rüschen	Rhauderfehn, 2. Südwieke 119	100
15.01.2011	09.00	Goldschmiedearbeiten	Matthias Sander	Leer, Leda-Treff, Evenburgallee/Ecke Osseweg, Atelier	10
15.01.2011	10.00	Die sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn - Breuß	Ralf Tallen	Leer, VHS Blinke 61, Raum 1	45
21.01.2011	18.00	Einnahmen-Überschuss-Rechnung	Marina Bokelmann	Leer, VHS Blinke 61, Raum 4	66
21.01.2011	18.30	Malrausch für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	Karin Berends-Lüürßen	Leer, VHS Blinke 61, Raum 3	8
28.01.2011	18.00	Bewusstheit durch Bewegung - Die Feldenkrais-Methode®	Uschi Herth	Leer, VHS Blinke 61, Raum 2	48
28.01.2011	18.00	Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit Lexware	Marina Bokelmann	Leer, VHS Blinke 61, Raum 5	66
29.01.2011	10.00	Mehr Freude mit der digitalen Spiegelreflexkamera für Fortgeschrittene	Anke Behrendt	Leer, VHS Blinke 61, Raum 6	16

Bildungsurlaubsveranstaltungen

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
01.11.2010	08.30	B1 Wirtschaftsenglisch	Christine Herdemertens	Leer, Haneburg, Saal IV	27
25.10.2010	09.00	A1 Niederländisch-Kompakt	Zwanet van Dijken	Ort wird bekannt gegeben	29
06.12.2010	08.00	Textverarbeitung Word 2007	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61, Raum 5	65
13.12.2010	08.00	Tabellenkalkulation mit Excel 2007	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61, Raum 5	65
24.01.2011	08.15	A2 Englisch-Kompakt	Gerald Merseburg	Ort wird bekannt gegeben	27

Abrechnung ... 51
Acrylmalerei ... 110
Advent ... 77, 87, 92
Afrika ... 12, 14, 72
Agenda 21 ... 40
Alphabetisierung ... 33
Altersvorsorge ... 42, 43, 71
Aquarellmalerei ... 8, 97, 105
Arabisch ... 21, 68
Arbeit/Beruf ... 51-54, 74
Archäologie ... 34
Arzthelferin ... 51
Arztvortrag ... 50
Astrologie ... 60
Astronauten ... 35
Autogenes Training ... 78, 81, 82, 89, 94, 99, 103, 109, 111

Backen ... 68, 69, 74, 77, 81, 88
Basteln ... 11, 12, 77, 86, 87, 92
Bauch ... 48, 89, 111
Bauen ... 42
Beckenbodengymnastik ... 49, 85
Behinderung ... 33
Beruf ... 13, 53, 54
Bewegung ... 45, 48, 49, 53, 55, 74, 75
Bewerbung ... 71, 74
Bildhauerei ... 10
Bildungsurlaub ... 27, 29, 65
Blues ... 14
Blumenstecken ... 11, 72, 76, 77, 86, 87, 92, 100
Braining ... 57
Buchführung ... 65, 66, 101

Chor ... 13

Demenz ... 53, 112
Deutsch ... 21, 22, 33, 57, 72, 73, 101
Deutsch/Niederländisch ... 80
Deutsche Gebärdensprache ... 33
Deutschland ... 35
Diavortrag ... 34-41
Digitale Fotografie ... 15, 16, 62, 63, 72, 83, 84, 92, 106, 110

Ebay ... 73, 93
EDV ... 61 - 63, 76, 98
EDV mit Muße ... 62, 63, 73, 88, 92, 93, 108, 111
EDV-Einführung ... 62, 63, 73, 76, 93, 107, 111
Eisenbahn-Modellbau ... 17
Eltern ... 75, 77, 87, 97, 110
Ems ... 37
Englisch ... 24 - 27, 36, 76, 84, 87, 106, 107
Entspannung ... 44 - 49, 55, 58, 75, 81, 82, 85, 91, 94, 104, 109, 111
Erben ... 42, 71
Ernährung ... 75, 85, 94
Erzieher/innen ... 58, 59
Erziehung ... 59, 97, 99, 110
Esoterik ... 59, 60, 79, 80
Essen und Trinken 68, 69, 74, 81, 84, 88, 102, 108, 109
Europa ... 35, 36, 38
Eutonie ... 46
Excel ... 61 - 65, 74, 92, 93, 98, 102, 108
Exkursion ... 35, 37, 40, 97

Farb- und Stilberatung ... 69, 70, 77, 89, 103
Feldenkrais ... 48
Filmclub ... 19
Filzen ... 105
Finanzbuchhaltung ... 65 - 67,
Fisch ... 68, 102
Fitness ... 48, 78, 79, 95, 96, 104
Floristik ... 11, 76, 77
Fotografie ... 15, 16, 72, 92, 106
Französisch ... 27, 107
Frauen 12, 48, 54, 62, 83, 85, 76, 78, 79, 93 - 95, 106
Freizeit ... 17

Garten ... 41, 71
Gedächtnis ... 57
Gebärdensprache ... 33
Geographie ... 38, 39
Geschichte ... 6, 34- 38
Gesellschaft ... 35, 36
Gesundheit ... 42, 44 - 48, 50, 51, 53, 54, 75, 96
Gesundheitsberaterin ... 51
Gesundheitsbildung ... 40, 41, 50, 51, 53, 91, 112
Gesundheitsvorträge ... 49, 50, 75, 85
Gitarre ... 14, 83, 100, 106, 110
Goldschmieden ... 10
Golf ... 17
Graphologie ... 58
Groningen ... 37
Grundbildung ... 33
Gymnastik ... 48, 49, 74, 75, 85, 91, 95, 96, 104, 111

Häkeln ... 11
Halswirbelsäule ... 48
Handreflexzonen ... 44
Heilmethoden ... 96
Heilpflanzen ... 40, 97
Heilpraktiker/in ... 52
Heilverfahren ... 52, 53, 91
Heimatkunde ... 37
Herbst ... 11,77, 86, 92, 100
Hobby ... 10, 17, 72, 100, 102
Homöopathie ... 44, 49, 52, 112
Hospiz ... 50
Hund ... 43, 44, 80, 91, 99

Ikebana ... 11, 71, 83, 110
Industriemechaniker/in ... 88
Indien ... 38, 39
Integration ... 22, 36
Interkulturell ... 36, 59, 68, 69
Internet ... 62 - 64, 73, 80, 93, 98, 107, 108, 111
Italienisch ... 28, 84, 107

Japanisch ... 28
Jazz ... 17, 18
Jugend ... 70
Jugendliche ... 73, 74
Jungen ... 59, 57
JVHS ... 28, 63, 81, 86, 87, 92, 97, 99, 106, 107

Kalligraphie ... 9, 83
Keramik ... 9
Keyboard ... 15, 77, 92, 97; 100, 101
Kinder ... 58, 59, 63, 71, 74, 77, 81, 87, 92, 94, 95, 97, 100, 111
Kinesiologie ... 56
Klassik ... 6
Kloster ... 37, 39
Kochen ... 27, 68, 69, 74, 77, 81, 84, 89, 94, 102, 107 - 109
Konfliktbewältigung ... 57, 59
Konzentration ... 57
Konzerte ... 6, 17, 18
Kosmetik ... 70, 77, 78, 85, 89, 93, 99
Kosten- und Leistungsrechnung ... 67
Krankheit ... 45, 50
Kreatives - Gestalten ... 8 - 12, 71, 82, 83, 86, 92, 100
Kultur ... 6, 17, 18, 37, 39, 107
Kung Fu ... 78
Kunst ... 6 - 9, 37, 39, 82, 83, 86

Länderkunde ... 37 - 39
Laufen ... 49
Leer ... 40
Lehrerfortbildung ... 58, 59
Lernschwächen ... 33
Lesen ... 7, 33
Lesen und Schreiben ... 33, 73
Lexware ... 66
Literatur ... 7, 86, 92
Lohn- und Gehalt ... 66

Mädchen ... 106
Malen ... 7 - 9, 71, 83, 86, 97, 105, 110
Männer ... 55, 68, 69, 74, 77, 78, 81, 84, 85, 102, 104, 109
Massage ... 43, 45, 111
Mathematik ... 33, 107
Meditation ... 46, 49, 75, 89, 103
Metallarbeiten ... 9
Mind Mapping ... 57
Mühlen / Müller ... 41
Musik ... 6, 13 - 15, 72, 87, 100, 101, 105, 110
Musizieren ... 13 - 15, 72, 77, 83, 87, 92, 97, 99, 100, 101, 106

Nabu ... 40
Nähen ... 99, 105, 110
Natur ... 37, 41, 76
Naturheilkunde ... 40, 41; 44
Niederlande ... 37
Niederländisch ... 28, 29, 73, 76, 84, 107
Niederländisch/Deutsch ... 80
Nordic Walking ... 49, 79, 90, 95, 104, 109

Ökologie ... 40 - 42, 71
Ökumene ... 37

Ostfriesland ... 36, 37, 40, 49

Pädagogik ... 56 - 59
Pflege ... 50, 52, 53, 112
Pilates ... 46, 94, 103
Plattdeutsch ... 23, 84, 80, 97, 101, 106
Polen ... 36
Politik ... 13, 35, 36
Polnisch ... 29
Porzellan- und Fliesenmalerei ... 9, 86, 92, 97, 105
Powerpoint ... 61, 63, 92
Prävention ... 49
Psychologie ... 45, 55 - 60, 76, 97, 110
Publisher ... 64, 92

Qigong 47, 74, 90, 103

Radierung 9
Realschule 34
Recht 42, 71, 105
Rechtschreibschwäche 33
Reflexzonenmassage 44
Regionalkunde 34; 35, 37
Reiki 60
Reisen 37-39
Rente 42, 43, 71
Rhetorik 13, 57
Rückenschule 48, 74, 75, 82, 90, 95, 96, 104

Schimmel 42
Schönheit 70
Schreiben 7, 57
Schreibtechnik 64, 81, 93, 98, 108
Schrift 58
Schulabschlüsse 33, 34
Schwedisch 30, 82
Schwimmen 111
Selbsthilfe 44
Selbstverteidigung 78, 80, 86
Senior/innen 27, 35, 47, 62, 63, 73, 91, 104, 108, 111
Singen 13
Spanisch ..... 30 - 32, 73, 87, 101
Spinnen 10, 105
Sport 49
Stadtökologie 40
Stammtisch 80
Sterben 50
Steuerrecht 66
Stimme 13
Stress 45, 47
Stricken 11, 71, 105
Studienfahrt 37
Studium 34
Sucht 53, 54

Tabellenkalkulation ..... 61 - 65, 74, 93, 98, 102, 108
Tai Chi 78, 103, 109
Tanz 12, 49, 72, 75, 80, 83, 87, 106
Tastschreiben 64, 81, 93, 98, 108
Technik 35, 41, 42, 62, 72
Textiles Gestalten 11, 105
Textverarbeitung ..... 61 - 65, 73, 81, 93, 102, 108
Theater 13
Tierberater 43, 44
Tiere 43, 44, 80, 82, 91, 99
Töpfern 9
Trauer 50
Trommeln 72
Türkisch 32

Umwelt 37-41

Vollwerternährung 88
Vortrag 6, 34-45, 49, 50

Walken 49, 90, 95
Wandern 37
Wassergymnastik 74, 112
Weben 10, 105
Webseitengestaltung 63, 64, 73, 98, 108
Weihnachten 11, 12, 68, 72, 76, 77, 86, 100
Weiterbildung 50-54
Wellness 78
Windows 61, 76, 101, 107
Wirbelsäulengymnastik 48, 74, 75, 78, 82, 90, 95, 96, 104
Wirtschaft 65, 66
Wohlfühlen 70, 89
Wohnen 41, 42
Word ..... 61 - 65, 73, 81, 92, 93, 98, 102,108

X-Pert Europ. Computerpass 61, 64, 65

Yoga ..... 46 - 48, 74, 78, 90, 95, 103, 109, 111

Zeichnen 8, 82
zweiter Bildungsweg 33, 34

Die Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V. ist eine öffentliche, nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannte Weiterbildungseinrichtung.

vhs LEER

Wir sind

der größte Anbieter für Erwachsenenbildung im Landkreis Leer und verstehen uns als „lernende Einrichtung".

Wir suchen

zum 01. August 2011 (oder früher) eine/n Auszubildende/n im Ausbildungsberuf

Kauffrau/mann für Bürokommunikation

Freude am Umgang mit Menschen, ein gutes sprachliches Ausdrucksvermögen, Interesse an modernen Kommunikationstechniken und Organisationstalent, ein hohes Maß an Offenheit, Freundlichkeit, Flexibilität, Belastbarkeit, Lernbereitschaft und Teamfähigkeit bringen Sie mit.

Sie sollten mindestens über einen Realschulabschluss sowie gute Kenntnisse in Mathematik und Deutsch verfügen.

Wir bieten

- **eine fundierte Ausbildung**
- **ein umfangreiches Fortbildungsangebot**
- **eine Unternehmenskultur, die durch Offenheit, Innovationsbereitschaft und Motivation geprägt ist**
- **eine attraktive Ausbildungsvergütung**

www.vhs-leer.de

Ihre Bewerbung mit Lebenslauf und Schulzeugnissen senden Sie uns bitte per E-Mail bis zum **14.02.2011** an info@vhs-leer.de